APRECIERI PENTRU *METODA WIMHOF*

„Wim Hof este un om extraordinar de talentat, care dă dovadă de un control deosebit al funcţiilor fiziologice involuntare, dezvoltat în timp ce învăţa să tolereze expunerea la frig şi făcea exerciţii de respiraţie. A iniţiat mulţi oameni în Metoda Wim Hof, iar în această carte o explică în detaliu. O lectură recomandată oricui este interesat de potenţialul uman."

- ANDREW WEIL, doctor în medicină, director al Centrului „Andrew Weil" pentru Medicină Integrată din cadrul Universităţii din Arizona şi autorul cărţii *Sănătate optimă în opt săptămâm*

„Programul lui Wim Hof a devenit o parte esenţială a rutinei mele zilnice de îngrijire şi împământare". îl recomand cu căldură."

- GABOR MATÉ, doctor în medicină, autorul cărţii *Când corpul spune nu"*

„Wim Hof a inspirat milioane de oameni să-şi folosească numai corpul şi respiraţia pentru a se încălzi, iar apoi pentru a se vindeca de o listă interminabilă de afecţiuni cronice. Zici că e dubios? Şi eu am crezut la fel, până când am descoperit studii ştiinţifice adevărate realizate de oameni

* în original, *8 Weeks to Optimum Health*, Editura Curtea Veche, Bucureşti, 2007. [n. trad.]

** Un tip de medicină alternativă [o metodă terapeutică] ce se bazează pe ideea că oamenii se îmbolnăvesc deoarece nu îşi echilibrează sarcinile electrice din corp. [n. trad.]

*** în original, *When the Body Says No*, Editura Curtea Veche, Bucureşti, 2021. [n. trad.]

de ştiinţă adevăraţi din toată lumea, care arată că aceste afirmaţii «imposibile» erau, de fapt, reale. Prezenta carte este un ghid preţios pentru oricine caută să-şi controleze mai bine sănătatea, căldura şi potenţialul latent aflat în fiecare dintre noi."

- JAMES NESTOR, autorul cărţii *Respiraţia,* bestseller *New York Times*

„Dacă ar fi să citeşti o singură carte despre cum să te simţi excelent, aceasta trebuie să fie. Mă bucur mult că tehnicile lui Wim au fost rezumate într-un mod atât de uşor de asimilat. Eu practic metoda lui cu religiozitate fiindcă funcţionează."

- JESSEITZLER, antreprenor în serie, autor de bestselleruri, atlet de anduranţă şi proprietar al echipei de baschet Atlanta Hawks

„Cu siguranţa bombastică a unui om obsedat, Wim Hof oferă atât curiozităţi ştiinţifice demne de investigaţii suplimentare, cât şi instrumente revoluţionare de autovindecare pe care merită să le încerci, mai ales dacă nu ai obţinut rezultate cu ajutorul medicinei convenţionale."

- LISSA RANKIN, doctor în medicină, autoarea cărţii *Vindecarea cu ajutorul minţii,* bestseller *New York Times*

„Metoda Wim Hof ne ajută să ne îngrijim corpul şi mintea în moduri care ne eliberează potenţialul pentru a avea mai multă sănătate şi vitalitate. Când este supus la un nivel redus de stres sănătos, organismul nostru devine mai

* în original, *Breath*, Editura Lifestyle, Bucureşti, 2021. (n. trad.]
** în original, *Mind Over Medicine,* Editura Adevăr Divin,

Braşov, 2013. (n. trad.] rezistent şi mai activ. Zilele mele sunt mai bune atunci când le încep practicând Metoda Wim Hof."

- DOUG ABRAMS, coautor al cărţii *The Book ofjoy [Cartea bucuriei],* ***bestseller*** *New York Times*

„Wim Hof este un yoghin devenit astfel în condiţii naturale, oferind instrumente accesibile instantaneu, precum expunerea la frig şi tehnicile de respiraţie, pentru a reveni la plenitudine şi sănătate."

- ELENA BROWER, autoarea bestsellerului *Practice You (Cum să te descoperi pe tine]*

„Wim este o forţă a naturii şi a iubirii! Am fost îndeajuns de norocos încât să mă pregătesc personal cu el. Această carte este cea mai bună alternativă. Fă o călătorie împreună cu Wim prin intermediul povestirilor, ştiinţei şi metodei lui, şi vei descoperi că eşti capabil de lucruri la care nici nu te-ai gândit."

- LEWIS HOWES, autor de bestselleruri *New York Times* şi gazda podcastului *The School ofGreatness*

„Mi-a plăcut extraordinar de mult cartea! Pătrunde în mintea lui Wim Hof şi află de ce milioane de oameni din întreaga lume aleg să suporte de bunăvoie senzaţia de frig. Respiră, relaxează-te şi bucură-te de aventură."

- PATRICK MCKEOWN, autorul cărţii *The Oxygen Advantage (Avantajul oxigenului]*

ALTE CĂRŢI DE WIM HOF

Becoming the Iceman (cu Justin Rosales)

De Top Bereiken Is Je Angst Overwinnen (în olandeză)

Klimmen in Stilte (în olandeză)

The Way of the Iceman (cu Koen De Jong)

WIM HOF

METODA

WIM HOF

ACTIVEAZĂ-ŢI ÎNTREGUL POTENŢIAL UMAN

Traducere din limba engleză de Cătălina Pătraşcu

ap!
act şi politon

2022

The Wim Hof Method
Copyright © Wim Hof 2020 Foreword © 2020 Elissa Epel This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc. Cover photo © InnerFire Wim Hof Method® is a registered trademark of Innerfire B.V.

© 2022 Editura ACT şi Politon pentru prezenta ediţie românească
Editura ACT şi Politon Str. înclinată, nr. 129, Sector 5, Bucureşti, România, C.P. 050202. tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro

Traducător: Cătălina Pătrașcu
Redactor: Ines Simionescu Editor:
Camelia Zara Tehnoredactor:
Teodora Vlădescu Coperta:
Alexandra Mie Copyright Manager:
Andrei Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HOF, WIM
Metoda Wim Hof/Wim Hof; trad.: Cătălina Pătrașcu. – București: ACT și Politon, 2022 ISBN 978-630-303-010-4 I. Pătrașcu, Cătălina (trad.)
159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Această carte nu are rolul de a înlocui recomandările medicilor, ale specialiștilor în sănătate mintală sau ale altor profesioniști din domeniul sănătății, ci oferă informații care să-l ajute pe cititor să coopereze cu medicii, cu specialiștii în sănătate mintală și cu profesioniștii din domeniul sănătății în căutarea comună a unei stări de bine optime.

Nu practica metoda în timpul sarcinii sau dacă ești epileptic. Persoanele care suferă de boli cardiovasculare, respiratorii sau de orice alte afecțiuni ar trebui să consulte întotdeauna un medic înainte de a începe practicarea Metodei Wim Hof®.

Frigul este o forță puternică, iar frigul extrem poate fi un șoc pentru organism. Îți recomandăm cu tărie să începi ușor și să te expui treptat la frig. Dacă metoda nu este practicată cu responsabilitate, există riscul să faci hipotermie. De asemenea, exercițiile de respirație din această carte pot avea efecte fiziologice puternice și trebuie făcute conform instrucțiunilor date. Fă-le întotdeauna într-un mediu sigur, când stai așezat sau

întins. Nu practica niciodată exerciţiile de respiraţie prevăzute de Metoda Wim Hof înainte sau în timp ce faci scufundări, conduci, înoţi, faci baie sau în orice alte împrejurări în care pierderea cunoştinţei ar putea duce la vătămări corporale. Metoda de respiraţie Wim Hof poate declanşa o senzaţie de furnicături, ţiuit în urechi şi/sau ameţeală. Acestea sunt reacţii normale şi nu reprezintă un motiv de îngrijorare, însă, dacă leşini, înseamnă că ai mers prea departe şi data viitoare ar trebui să fii mai precaut.

Nu este necesar să duci la extrem această metodă pentru a te bucura de beneficiile ei. Ascultă semnalele pe care ţi le transmite corpul şi nu te forţa în niciuna dintre practicile Metodei Wim Hof.

Nici autorul şi nici editura nu fac vreo declaraţie, nu dau vreo garanţie şi nici nu fac promisiuni legate de compatibilitatea sau caracterul adecvat al Metodei Wim Hof de terapie prin frig în vreun scop anume sau pentru vreo situaţie personală.

Dedic această carte copiilor mei, copiilor voştri, mamelor şi taţilor voştri, fraţilor şi surorilor voastre.

Dar, cel mai mult, ţi-o dedic ŢIE. ŢIE, cel care ai depăşit frica. ŢIE, cel care eşti dispus să plonjezi în adâncuri.

Sper să-ţi recapeţi puterea personală, să-i ajuţi pe ceilalţi şi, în cele din urmă, să dai o mână de ajutor înseşi Mamei Naturi.

„Ce se află în spatele nostru şi ce se află în faţa noastră nu sunt decât lucruri mărunte în comparaţie cu ce se află în interiorul nostru. Iar în momentul în care scoatem la lumină ce se află în interiorul nostru, se întâmplă o minune.”

HENRY STANLEY HASKINS

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE Oîntâlnire neobişnuită

PREFAŢĂ Totul se află la îndemâna ta

1 MISIONARUL

2 NAŞTEREA LUI ICEMAN

3 UN DUŞ RECE PE ZI DE MEDIC TE VA PĂZI
PROTOCOLUL WHM: EXPUNEREA LA FRIG PENTRU ÎNCEPĂTORI METODA WIMHOF DE A TE ÎNCĂLZI
METODA WIMHOF-EXPERIMENTUL NR.1
BĂI RECI CA GHEAŢA PENTRU MÂINI ŞI PICIOARE MAI CALDE

4 RESPIRĂ, TICĂLOSULE!
PROTOCOLUL WHM: EXERCIŢIU DE RESPIRAŢIE DE BAZĂ DACĂ AI DURERI DE CAP DIN CAUZA ALTITUDINII
EXERCIŢIU DE RESPIRAŢIE ÎN TIMP CE TE PLIMBI LA MARE ALTITUDINE EXERCIŢIU DE RESPIRAŢIE ÎN STARE DE REPAUS PENTRU A TE ADAPTA LA 0 ALTITUDINE DE PESTE PATRU MII DE METRI METODA WIMHOF-EXPERIMENTUL NR. 2 PRELUNGIREA DURATEI DE RETENŢIE

5 PUTEREA MINŢII
PROTOCOLUL WHM: EXERCIŢIU MINTAL DE BAZĂ MEDITAŢIA WHM
REZUMAT WHM. CEI TREI PILONI AI PRACTICII ZILNICE

6 OLAYA

7 WHM PENTRU SĂNĂTATE

8 WHM PENTRU PERFORMANŢĂ PROTOCOLUL WHM: RESPIRATUL PUTERNIC PENTRU ANDURANŢĂ METODA WIMHOF-EXPERIMENTUL NR. 3
WHM ÎŢI ÎMBUNĂTĂŢEŞTE PERFORMANŢELE SPORTIVELE?
METODA WIMHOF, EXPERIMENTUL NR. 4 CÂT TIMP POŢI MENŢINE POZIŢIA CĂLĂREŢULUI?

9 ADEVĂRUL ESTE DE PARTEA NOASTRĂ RESPIRAŢIA PENTRU REGLAREA DURERII

10 O ZI DIN VIAŢA LUI ICEMAN PROTOCOLUL WHM: BĂI CU GHEAŢĂ ŞI PLONJĂRIÎN APĂ RECE

11 SĂ NE ELIBERĂM DE POVARA ANCESTRALĂ RESPIRAȚIA PENTRU REGLAREA STĂRII DE SPIRIT
12 DINCOLO DE CELE CINCI SIMȚURI
INTEROCEPȚIA ȘI RESPIRAȚIA
INTEROCEPȚIA BĂTĂILOR INIMII
13 ÎN LUMINA DIN INTERIOR METODA WIMHOF-EXPERIMENTUL NR. 5
RESPIRAȚIA PENTRU CONTROLUL STRESULUI UNA CU LUMINA: EXERCIȚIUL „STROBOSCOP”
EPILOG Cum să schimbi lumea Mulțumiri
întrebări frecvente Glosar Note
Lecturi suplimentare Credit
fotografii Despre autor

CUVANT-ÎNAINTE

O ÎNTÂLNIRE NEOBIŞNUITĂ

DE DR. ELISSA EPEL

Era un loc oarecum neobişnuit pentru o cercetătoare conservatoare a Facultăţii de Medicină: o conferinţă despre sănătatea fizică şi mintală, care se adresa firmelor, organizată în Palm Beach, Florida. Mă întrebam dacă ar fi trebuit să vin, dar mi-am reamintit că era necesar să fiu receptivă la nou – niciodată nu poţi şti ce-ţi rezervă viaţa, pe cine ai putea întâlni sau ce ai putea învăţa. Apoi, motivul pentru care mă aflam acolo mi s-a dezvăluit. Iată-l îndreptându-se spre podium, îmbrăcat într-un tricou, în timp ce majoritatea bărbaţilor din încăpere purtau costum, cu o barbă care lăsa să se înţeleagă că avea lucruri mai importante de făcut decât să-şi petreacă timpul la frizer. Wim Hof ne-a spus o parte din povestea lui. Ne-a prezentat tehnica de respiraţie a metodei sale. Iar eu am rămas uimită.

Experienţa lui era exact ce căutam – modalităţi de a creşte stresul hormetic din corp. Teoretic, o experienţă stresantă poate avea efecte dăunătoare în doze mari,

însă, în doze mici, poate să provoace schimbări în corpul nostru

care să ne facă mai sănătoşi şi mai puternici – iată ce numim „stres hormetic". Cercetătorii care, asemenea mie, studiază stresul, îşi petrec mult timp explorând partea întunecată a acestuia, felul în care stresul cronic şi depresia ne slăbesc rezistenţa, ne scurtează telomerii şi ne îmbolnăvesc. însă ştim şi că stresul poate fi benefic. Stresul acut pe termen scurt poate produce schimbări pozitive puternice în celulele noastre. în cazul unui vierme, spre exemplu, puţină căldură îi poate prelungi durata de viaţă, însă prea multă îl poate omorî. Studiile privind stresul hormetic efectuate pe oameni sunt limitate, iar din această cauză, multe întrebări au rămas fără răspuns. Oare există modalităţi naturale de a beneficia în siguranţă de efectele pozitive ale stresului la nivel celular? Deţinem deja cheia propriei stări de bine? De unde începem să căutăm aceste răspunsuri? în timp ce-l ascultam vorbind, Wim Hof mi-a lăsat impresia că a creat un ghid numai bun pe care să-l explorăm.

La încheierea discursului, am fost abordată de doi soţi, Victor şi Lynne Brick. După ce şi-a pierdut fratele în mod tragic din cauza unei boli psihice, Victor căuta modalităţi de a susţine cercetările referitoare la metodele naturale de prevenire sau chiar de vindecare a depresiei şi a altor probleme grave de sănătate mintală. (în ciuda nenumăratelor reclame televizate la medicaţia antidepresivă, mai multe meta-analize sugerează că soluţiile industriei farmaceutice nu au beneficii care să depăşească efectul placebo.) în urma acestei discuţii, a luat naştere un studiu.

Când m-am întors în San Francisco, la Universitatea din California, şi le-am povestit colegilor

mei despre Wim Hof şi metoda lui, nu m-am hazardat să întreb direct: „îl putem studia pe Iceman?”. Acesta este primul lucru pe care, probabil, l-ai aflat despre el: porecla. în numeroasele documentare despre Wim, vezi oameni care practică metoda alături de el. Aproape că le simţi adrenalina şi coeziunea de grup, alimentate de forţarea limitelor reglării corporale, intrând în apa rece ca gheaţa în pantaloni scurţi – poate chiar în timpul unei geroase ierni poloneze – şi încălzindu-şi trupul cu puterea minţii şi prin metoda respiraţiei. Vezi oameni făcând flotări în timp ce îşi ţin respiraţia, mai multe flotări decât credeau că sunt în stare. Vezi tineri îndreptân- du-se în grup spre el, mai ales bărbaţi, şi-n în aer se simte o masculinitate semeaţă. Auzi despre vindecarea miraculoasă a unor persoane bolnave care practică metoda. Toate acestea sunt indicii pentru cercetătorii conştiincioşi din cadrul facultăţilor de medicină. însă potenţiala descoperire de noi efecte pozitive ale stresului hormetic depăşeşte semnalele de alarmă generate de acele afirmaţii extraordinare, depăşeşte reacţia sceptică faţă de popularitatea lui tot mai mare. Asemeni mie, colegii mei au întrezărit şi ei potenţialul. Spre încântarea noastră, Wim Hof a susţinut în totalitate studiul nostru riguros controlat.

Cu toată celebritatea datorată depăşirii a 26 de recorduri mondiale, cu toate documentarele şi cărţile de succes care vorbesc despre el, Wim cunoaşte limitele poveştilor, ale istorisirilor, de validare a unei metode în lumea medicală. Ştie că cercetarea – înceată, minuţioasă, cu obiectivitatea şi scepticismul necesare – este singura cale pentru a înţelege şi a aplica această metodă în domeniul sănătăţii. Cercetările ne pot ajuta

să descoperim mecanismele metodei, să verificăm siguranţa şi eficacitatea ei, precum şi să stabilim, prin studii clinice controlate, efectele pe care le are asupra oamenilor cu diferite afecţiuni. Deocamdată, metoda a fost testată în cadrul unor mici studii-pilot, iar rezultatele au arătat îmbunătăţiri ale răspunsului sistemului imunitar la endotoxină[1] şi în cazul artritei inflamatorii a coloanei vertebrale, sugerând că poate reduce inflamaţia cronică şi simptomele.[2] Se testează pe oamenii cu leziuni la nivelul coloanei vertebrale, care nu-şi pot activa cu uşurinţă sistemul nervos autonom şi sistemul cardiovascular prin exerciţii fizice. Este practicată şi de cei mai în vârstă, unii membri din grupul care practică Metoda Wim Hof având peste 90 de ani. Wim ştie că doar cercetarea riguroasă va conduce la descoperiri care să ofere mai multor oameni controlul asupra sănătăţii şi stării lor de bine.

Am urmărit îndeaproape studiul Metodei Wim Hof, care a fost evaluat de un comitet de experţi. Concluzia mea este că avem nevoie de o cercetare mai amănunţită a acestei metode, întrucât are un potenţial excepţional pentru a îmbunătăţi sănătatea şi a încetini procesul de îmbătrânire. în cadrul studiului nostru de la Departamentul de Psihiatrie al Universităţii din California, am dedicat ultimul an oamenilor care se confruntă cu un nivel ridicat de stres în viaţa lor, învăţându-i Metoda Wim Hof şi analizând îndeaproape felul în care le influenţează răspunsul emoţional din viaţa de zi cu zi, răspunsul sistemului nervos autonom la stres şi indicatorii celulari ai îmbătrânirii. Nu menţionăm numele lui Wim şi nici nu etichetăm metoda, deoarece acest lucru ar conduce la ceea ce

numim „efectul de guru” – o încredere de neclintit în metodă – pe care nu l-am putea egala în alte condiții analizate de noi (exerciții fizice, meditație). Studiul urmează să se încheie anul acesta*.

Iată începutul unui nou domeniu. Știm deja anumite lucruri specifice despre metodă, cum ar fi modul în care

* Cartea a apărut în 24 septembrie 2020, la Ebury Publishing. (n. red.j

tehnica de respirație poate schimba temporar pH-ul sângelui. Metoda a dat naștere multor teorii referitoare la cum funcționează, dar mecanismele luate în considerare astăzi se pot schimba în timp, după un număr mai mare de studii. Sunt foarte entuziasmată să aflu mai multe, pentru noi toți și pentru atât de necesara trecere de la îngrijirea medicală la grija de sine.

Povestea cu adevărat remarcabilă este cea a lui Wim, relatată în aceste pagini. Nu setea de celebritate l-a împins să facă fapte de bravură, cum ar fi să înoate mai mult de 30 de metri pe sub stratul de gheață al unui lac sau să urce cu un grup până în vârful Muntelui Kilimanjaro, în 2 8 de ore. însă aceste fapte sunt grăitoare. Demonstrează că metoda ne poate ajuta să ne depășim limitele pe care presupunem că le avem, că ne putem elibera potențialul imens al corpului și al minții. Adevărata poveste este despre pasiunea unui om, despre dragostea lui pentru natură, pentru toate viețuitoarele, pentru familia lui și pentru omenire, din care îi izvorăște dorința de a-și împărtăși cunoștințele, în speranța că-i va ajuta pe cei bolnavi să se vindece. (în copilărie, a simțit o conexiune profundă cu natura, atât de profundă, încât a renunțat să mai mănânce carne de la vârsta de 13 ani, decizie luată de unul singur, într-o familie de omnivori.) Este și o poveste despre suferința și străduința umană – experiențele edificatoare și curiozitatea nestăvilită care l-au determinat pe Wim să-și pună la încercare limitele minții și ale corpului.

Adevărata poveste este că Wim ne-a arătat ce putem face cu toții. Pentru metoda care stă la bază e

nevoie de ceva specific omului – puterea încrederii în noi înșine, puterea hotărârii ferme îmbinate cu o atenție direcționată.
Consider că starea unică paradoxală de a te relaxa în timpul unui disconfort fizic și al durerii – produse de gheață, de apa rece sau de ținerea respirației – este o stare excepțională. Fiind o persoană căreia îi place să mediteze, cred că este o stare deosebit de interesantă din care să-ți observi mintea. Este diferită de aceea în care doar stai și meditezi – are efecte intense, acute, solicitându-ne întreaga atenție și interocepție*. Antrenându-ne astfel mintea și corpul, avem mari șanse să dezvoltăm reziliență la stres.

Metoda demonstrează clar că ceea ce credem influențează ceea ce putem face. Așa cum spune Wim, „fie crezi că poți, fie crezi că nu, ai dreptate". Grupul de cercetători de la Universitatea Radboud din Olanda, condus de dr. Kox și dr. Pickkers, a publicat un studiu care arată că așteptările referitoare la obținerea unor rezultate optimiste sunt asociate cu anumite răspunsuri fiziologice la această metodă.[3] E nevoie de implicarea corpului și a minții și măcar de puțină încredere.

Mă bucur foarte mult că am participat la acea conferință din Palm Beach. Sunt onorată să ți-l prezint pe Wim Hof și ceea ce ar putea fi una dintre marile revoluții din domeniul sănătății și al îngrijirii medicale: capacitatea de a aplica și de a ne prescrie singuri nivelul de stres hormetic. Următoarea generație de răspunsuri ține de știință. îmi amintesc mie însămi, și îți amintesc și ție, că știința înseamnă un proces lent în

* Sensibilitate viscerală, rezultat al senzațiilor care iau naștere la nivelul organelor interne, (n. red.]

care se adună treptat informaţii şi în care un singur studiu nu poate demonstra nimic. Ar trebui să analizăm foarte atent această metodă şi pe cele care derivă din ea, prin auto-experimentare în condiţii de siguranţă şi cercetare ştiinţifică riguroasă. Prin urmare, îţi recomand să renunţi la orice păreri automate de neîncredere şi să apelezi, în schimb, la curiozitate şi deschidere. îngăduie-ţi să încerci Metoda Wim Hof şi să-i descoperi singur efectele. Distracţie plăcută!

PREFAŢA

TOTUL SE AFLĂ LA ÎNDEMÂNATĂ

Ţi-ar plăcea să ai mai multă energie, să fii mai puţin stresat şi să te bucuri de un sistem imunitar mai puternic? Ţi-ar plăcea să dormi mai bine, să-ţi îmbunătăţeşti performanţele sportive şi cognitive, să-ţi ridici moralul, să slăbeşti şi să scapi de anxietate? Ce-ar fi dacă ţi-aş spune că poţi realiza toate aceste lucruri şi multe altele numai prin puterea minţii? Ce-ar fi dacă ţi-aş spune că poţi face asta în numai câteva zile?

Pe măsură ce omenirea a evoluat şi a creat tehnologii care ne fac viaţa tot mai uşoară şi mai comodă, ne-am pierdut capacitatea înnăscută nu numai de a supravieţui, ci şi de a prospera într-un mediu ostil. în absenţa stresului provocat de mediu, lucrurile pe care le-am construit pentru a ne uşura viaţa ne-au făcut, de fapt, mai slabi. Dar dacă am putea trezi din nou procesele fiziologice latente care îi făceau pe strămoşii noştri atât de puternici?

Metoda mea, pe care am dezvoltat-o şi perfecţionat-o de-a lungul unei perioade de aproape 40 de ani, se bazează pe trei piloni simpli, naturali: expunerea la frig, respiraţia conştientă şi puterea minţii. Am folosit această metodă pentru a realiza lucruri considerate de mulţi imposibile, stabilind peste 20 de recorduri în Cartea Recordurilor şi derutând medicii pe parcurs. Printre acestea se numără alergarea unei jumătăţi de maraton desculţ, doar în pantaloni scurţi, la Cercul Arctic, şi a unui maraton întreg în Deşertul Namib din Africa, fără să beau niciun strop de apă. De asemenea, am înotat sub un strat gros de gheaţă mai bine de 60 de metri şi am stat cufundat în gheaţă ore întregi fără să-mi scadă temperatura corpului. Am urcat unele dintre cele mai înalte vârfuri din lume îmbrăcat numai în pantaloni scurţi. Este adevărat.

Aşa mi-am căpătat porecla de Iceman*, dar nu sunt un super-erou. Nu sunt vreun ciudat din punct de vedere genetic. Nu sunt un guru şi nici măcar nu am inventat eu aceste tehnici. Expunerea la frig şi respiraţia conştientă se practică de mii de ani. Nu-mi menţionez realizările ca să mă laud, ci doar ca să-ţi

* în traducere, „Omul de gheaţă", (n. red.]

reamintesc că suntem capabili de mult mai mult. Vreau să-ţi trezesc admiraţia pentru corpul, mintea şi natura ta umană extraordinară. Te invit să fii martorul propriei evoluţii, să-ţi depăşeşti condiţia. Această metodă este accesibilă oricui. Tot ce pot face eu, poţi face şi tu. Ştiu acest lucru pentru că mi-am petrecut ultimii cincisprezece ani transformându-i pe sceptici în devotaţi. Am predat metoda peste tot în lume şi am văzut cu ochii mei rezultatele remarcabile obţinute. Persoanele care au practicat metoda mea au reuşit să învingă diabetul; să amelioreze simptomele debilitante ale bolii Parkinson, ale artritei reumatoide şi ale sclerozei multiple; dar şi să trateze o mulţime de alte boli autoimune, de la lupus la boala Lyme.[1]

Secretul unei vieţi sănătoase şi fericite îţi este la îndemână. Poţi practica în siguranţă Metoda Wim Hof de unul singur, în ritmul tău şi în confortul propriei case. Nu este nevoie de niciun fel de pastile, injecţii, vitamine, suplimente, echipamente sau diete speciale – nu este nevoie decât de tine şi de dorinţa ta de a-ţi descătuşa potenţialul ascuns al trupului. Această carte este ghidul tău.

Eşti pregătit? În paginile care urmează, îţi voi spune povestea călătoriei mele, începând din micul sat olandez în care m-am născut şi ajungând până la scena mondială pe care o ocup astăzi. Îţi voi explica detaliile metodei mele, filosofia din spatele ei şi ştiinţa care o susţine. Şi îţi voi prezenta cazurile unor practicanţi care au folosit-o ca să-şi schimbe radical viaţa. În acest fel, sper să te inspir să-ţi re- capeţi controlul asupra corpului şi vieţii, descătuşând puterea imensă a minţii. Totul se află la îndemâna ta şi nu este timp de pierdut.

Să începem.

MISIONARUL

espiraţia este o poartă. în lipsa respiraţiei, ce ne rămâne? Odată cu ea, eu, tu şi oricine altcineva am pornit la drum. Cu ea începe viaţa.

Eu am un frate geamăn, dar în Olanda anului 1959, atunci când m-am născut, nu exista un ecograf care să detecteze că în pântece se afla un al doilea copil. Aşadar, eu am rămas tot acolo în momentul în care mama a fost dusă înapoi în pat pentru a se recupera după ce l-a născut pe fratele meu, Andre. A simţit însă ceva ciudat înăuntrul ei. Ceva se afla încă acolo, dar nu ştia ce anume. Şi desigur că, în agitaţia naşterii, femeile se confruntă cu multe senzaţii derutante.

Dar ce anume s-a întâmplat? S-a simţit ciudat după ce l-a născut pe Andre. Şi, având în vedere că era al patrulea ei copil, ştia că nu se înşală. Nu se mai simţise niciodată astfel după ce născuse. Aşadar, pe când se afla în camera de recuperare, a spus:

— Mai este ceva, domnule doctor!

însă medicul i-a răspuns dispreţuitor:

— Aşa se întâmplă după ce naşti. Mai sunt nişte contracţii, atâta tot.

Medicul a plecat, iar mama a rămas din nou singură în cameră pentru a se recupera. Dar senzaţia dinăuntrul ei s-a intensificat, iar la un moment dat, şi-a dat seama că mai era un copil. A început să strige asistentele şi, *în cele din urmă,* după ce acestea au venit la ea de câteva ori încercând s-o asigure că doctorul avea dreptate – că erau numai nişte contracţii şi că nu avea de ce să se îngrijoreze, fiindcă aveau să dispară treptat –, au realizat că, într-adevăr, mai era un copil. Şi nu numai atât. Acest al doilea copil avea să moară dacă nu interveneau pe loc.

Au dus-o repede cu patul înapoi în sala de operaţie, unde au constatat că eram poziţionat mult prea în interior pentru a mă putea naşte natural, ceea ce a făcut-o pe mama să intre într-o stare de conştiinţă diferită, concentrându-se pe ideea îngrozitoare că pruncul ei ar putea muri. Chiar înainte de a ajunge în sala de operaţie, a strigat: „Oh, Doamne, fă ca acest copil să trăiască! îl voi face misionar!". Se temea că o vor tăia, că va pierde sarcina. în acel moment, frica i-a trezit puterea credinţei neclintite. Mama era foarte puternică, pioasă şi inteligentă, o catolică devotată. înainte să-şi întemeieze o familie, la vârsta de 28 de ani, lucra într-un birou şi era foarte independentă. în vremurile acelea, femeile nu mai puteau lucra după ce aveau copii. Trebuiau să stea acasă, iar bărbaţii să muncească. Atunci când ne-am născut noi, mama avea deja trei copii şi a mai avut încă patru după aceea – însă pe fiecare l-a considerat un dar de la Dumnezeu. Era de părere că este datoria ei de catolică să aibă copii şi i-a crescut cu acelaşi simţ practic, cu picioarele pe pământ şi cu aceeaşi încăpăţânare. Nu avea prea

multă şcoală. Părinţii ei au fost fermieri, şi atât ei cât şi fraţilor le-a lipsit mama, care s-a îmbolnăvit de

schizofrenie şi a fost internată. Tatăl i-a crescut singur, ceea ce era foarte rar în acele vremuri.

Acum, mama, cu credinţa ei puternică în Dumnezeu, încerca să mă aducă pe lume prin aceeaşi credinţă. Şi, pe holul rece, m-am născut cu ajutorul unei forţe necunoscute ei ori altcuiva din cauza împrejurărilor. Probabil că mulţi copii s-au născut şi se vor mai naşte astfel, în condiţii extreme – poate chiar mai extreme. Ce este karma? Ce este destinul? Nu ştiu. Iar în acel moment, eram un nimic. Eram vânăt, deoarece a fost cât pe ce să mă sufoc. Eram rece. însă mama m-a chemat cu hotărâre, imprimându-se ca un tatuaj în sufletul meu, fără să aibă nici cea mai vagă idee despre ce se întâmpla. Eram un nimic. Neajutorat. Dar, apoi, am început să respir.

Aşa a început viaţa mea. Cu greu am supravieţuit. Bineînţeles că eu nu-mi amintesc cum s-a întâmplat, însă mama mi-a spus această poveste de multe ori. Poate din cauza începutului meu neobişnuit, întotdeauna am tânjit după altceva, după ceva mai mult, ceva mai profund, mai mistic – ceva mai ciudat. îmi amintesc că, la vârsta de patru ani, am avut o revelaţie. Pur şi simplu am văzut o lumină. Lumină! *Ce înseamnă asta?* M-am simţit copleşit. Nu gândeam, pur şi simplu mă aflam în lumină. Dar ce era? Nu am ştiut atunci, şi nu ştiu nici acum. Amintirea însă este de neuitat.

Eu şi Andre am împărţit aceeaşi cameră mică şi acelaşi pat timp de şaisprezece ani. Ne unea aceeaşi dragoste pentru neobişnuit şi amândoi strângeam bani să cumpărăm plante exotice. Dar, chiar dacă eram asemănători, eu întotdeauna m-am simţit diferit. Mă

fascinau tablourile cu temple din Tibet, care atârnau pe pereţii casei. La vârsta de 12 ani, eram deja interesat de yoga, hinduism, budism – ştiinţe pe care unele persoane le-ar numi ezoterice precum şi de psihologie. Nu eram însă cel mai bun elev din familie. Mama era iubitoare şi grijulie, dar foarte strictă, foarte dornică să dobândim cunoştinţe profunde. Nu aveam bani, întrucât tata avea probleme de sănătate care îl împiedicau să lucreze cu regularitate. Inteligenţa convenţională era moneda emoţională a acelor vremuri. Fraţii mei mai mari depuneau eforturi pentru a fi cei mai buni la şcoală, însă eu nu aveam nicio şansă. Andre şi cu mine eram porecliţi Copilaşii. Eram inseparabili, iar câteodată părea că suntem aceeaşi persoană. însă întotdeauna m-am simţit oaia neagră, un pic mai ciudat, mai impresionabil, pur şi simplu altfel.

Când aveam 7 ani, îmi amintesc că mă jucam într-o poiană înzăpezită împreună cu prietenii mei, construind un fel de iglu. Mă rog, ceva ce un copil de şapte ani ar considera a fi un iglu. După o vreme, toţi prietenii meu au plecat acasă, însă eu am mai rămas. M-a cuprins o senzaţie de bucurie, aşa că m-am aşezat în zăpadă. Se făcuse târziu, iar părinţii şi fraţii mei au început să mă caute. Nu era ceva neobişnuit să mă joc în pădurea din apropierea casei noastre din Sittard. Construiam cabane şi mă jucam de-a Tarzan, aşa cum fac toţi copiii, acum însă eram în zăpadă.[1] Iubeam zăpada la fel ca acum, dar întârziasem atât de mult, încât au început să se îngrijoreze. Când m-au găsit, dormeam deja de ceva timp şi m-au trezit cu greu. Mai târziu, am aflat că trecusem prin ceea ce se numeşte „moarte albă" – te ia somnul, intri în hipotermie, intri

în comă, şi gata. Cu alte cuvinte, acest fenomen este ireversibil în absenţa unei surse externe de căldură.[2] Aşa că că m-au luat din zăpadă şi m-au dus acasă. A fost greu, pentru că eram în hipotermie. Dar mi-am revenit.

La vârsta de 11 ani, mi s-a întâmplat acelaşi lucru. M-am dus la şcoală, iar în drum spre casă, am simţit nevoia să stau jos. Era ger, iar eu m-am aşezat pe veranda casei unui vecin şi am adormit. Nu ştiu exact ce s-a întâmplat, dar se pare că cineva a chemat ambulanţa după ce a observat un copil care dormea afară în frig. M-am trezit la spital, unde m-au ţinut o săptămână sub observaţie. Mi-am revenit din nou, dar eram conştient că aş fi putut muri în ambele cazuri, dacă nu m-ar fi trezit cineva şi nu m-ar fi dus la căldură. în cazul hipotermiei, ciudat este că nu vrei să te trezeşti; tot ce-ţi doreşti este să dormi. Nu ştiu exact de ce se întâmplă aşa, dar acelea au fost primele mele experienţe cu frigul. Şi, în ciuda pericolului real în care m-am aflat, era plăcut, îmi era bine. Te culci, şi gata. Mulţumesc, adio viaţă. E în regulă. Nu tu griji. Nu tu temeri. Nu nimic. Doar un sentiment plăcut, de bine.

Altădată, cred că aveam vreo 6 ani, mă jucam cu prietenii mei lângă pădure. Unul dintre ei a vărsat pe mine o sticlă întreagă cu apă murdară din gârlă, care de fapt era apă din canal, plină de bacterii. M-am îmbolnăvit grav. Nu cred că băiatul care a făcut asta a fost răuvoitor. A fost doar obraznic, a vrut să se impună în faţa mea. Ceva de genul: „Eu am 8 ani şi sunt mult mai mare decât tine, uite ce pot să-ţi fac". încă îmi amintesc acel sentiment de neputinţă. Nu puteam face nimic, întrucât el era mai mare. Aşa că am tăcut şi am

plecat acasă. După două nopţi în care am vomitat o substanţă verde, părinţii m-au dus într-un final la spital, unde au descoperit că făcusem sindromul Weil (leptospiro- ză), o boală rară, foarte infecţioasă.[3] Am fostîntr-o stare atât de gravă, încât am rămas în spital timp de 3 săptămâni, dar, bineînţeles, mi-am revenit. Acele momente au marcat primele mele experienţe cu zăpada şi cu infecţiile bacteriene.
Ambele vor juca roluri importante mai târziu în viaţă. De fapt, cred că aceste episoade au fost semne prevestitoare pentru ce urma să se întâmple.

încă de la o vârstă fragedă am fost atras de povestiri. De fiecare dată când cineva începea să spună o poveste, o poveste *adevărată,* despre ceva real, ceva ciudat, ceva profund, deveneam complet fascinat şi foarte atent la cuvintele lui. Mă acapara în întregime. Altfel, eram un copil foarte jucăuş, îmi plăcea să mă joc de-a Tarzan şi adoram să-mi petrec timpul afară cu alţi copii, în pădure. Construiam căsuţe în copaci şi „zburam" dintr-un copac în altul pe liane pe care le făceam din cauciucuri vechi de bicicletă. Le legam unele de altele, le atârnam de ramurile copacilor şi apoi zburam dintr-un copac în altul, urlând ca Tarzan cât de tare puteam, pentru că eram maimuţe. Ne jucam de-a maimuţele şi ne plăcea. Toţi eram Tarzan.

Pentru că ne plăcea mult să stăm afară, de fiecare dată când aveam timp, mă aventuram împreună cu fratele meu geamăn în natură, în pădure. Eram plecaţi cât era ziua de lungă, construiam căsuţe, ne căţăram în

copaci, făceam o mică groapă în pământ, după care puneam cartofi şi îi co- ceam în micul foc pe care îl aprindeam. Şi astăzi cred că nu există mâncare mai bună decât acei cartofi copţi. Puneam doar puţină sare şi erau delicioşi, minunaţi. Ei înseamnau libertatea noastră, şi niciun restaurant nu îi putea face la fel de gustoşi, deoarece îi mâneam în sânul naturii. Stând afară, ni se ascuţeau toate simţurile. Cred că, în ziua de astăzi, mulţi copii ratează acest lucru. Sunt atât de absorbiţi de computer, de jocuri şi de realitatea virtuală, încât uită de adevărata realitate: natura care le stimulează, le dezvoltă şi le ascute simţurile. Cred că această deconectare de natură contribuie la instalarea depresiei şi a altor probleme, ceea ce este regretabil.

Deşi este adevărat că, la vârsta de 12 ani exploram deja psihologia, hinduismul, budismul şi yoga, este la fel de adevărat şi că eram, la fel ca mulţi copii de vârsta mea, băiat de altar. Aceasta, bineînţeles, datorită mamei mele, care era o catolică devotată. Era pioasă, prin urmare le cerea copiilor ei să meargă cu ea la biserică în fiecare duminică. Deşi am încercat, din respect faţă de mama mea dragă, pur şi simplu nu am reuşit să simt o conexiune cu biserica. Dimpotrivă, am considerat-o o experienţă mai degrabă plictisitoare. Din cauza acestei plictiseli, am avut întotdeauna o aversiune faţă de slujbele religioase, însă mama ne spunea mereu că este datoria noastră morală să mergem la biserică. Şi nu te puteai sustrage, cu o astfel de mamă. Nu cu mama. Ne ţinea din scurt, iar eu şi fraţii mei am fost obligaţi să îndurăm nenumărate duminici la biserică unde, din perspectiva mea de copil, nu se întâmpla mare lucru. în schimb, parcă am fost

născut pentru sâmbete. Sâmbăta mergeam în pădure, mă murdăream, strigam ca Tarzan din toţi răr unchii. Sâmbăta puteam să alerg prin pădure, să construiesc ceva pornind de la zero, să inventez o mie de jocuri. Mă pierdeam în libertatea pe care mi-o oferea joaca. 0 pădure este un tărâm de vis pentru un copil cu o imaginaţie creativă. Nu se poate compara cu biserica.

La 13 ani, am hotărât să devin vegetarian, o decizie radicală pentru un copil – de fapt, pentru oricine – în cultura în care trăiam: toată lumea consuma carne, iar acest fapt era considerat perfect normal. De curând, cunoscusem un domn mai în vârstă care, în felul lui, protesta împotriva acestei culturi. Se apropia Crăciunul, iar el a spus: „Dacă Dumnezeu are conştiinţă şi acum este vremea păcii pe Pământ, cum de este în acelaşi timp şi momentul celui mai mare măcel?". Cum este posibil? Aşa că am început să mă gândesc la animalele pe care le consumam şi la felul în care erau tratate de industria cărnii şi am văzut cruzimea. Animalele vii erau transportate în camioane şi ucise. Nu era nimic natural în asta, nici nu era vorba despre vână- tori-culegători, nu era nimic uman. Era numai măcel şi cruzime. Pentru ce?

Cu cât mă gândeam mai mult la acest lucru, cu atât eram mai hotărât să mănânc mai puţină carne în fiecare zi. Am fost atent şi am reuşit, iar câteva luni mai târziu, nu mai mâneam carne deloc. Date fiind vremurile în care trăiam, am fost etichetat imediat ca diferit – însă ai mei au considerat acest lucru ca o altă ciudăţenie de-a mea. Dintr-odată, am devenit răţuşca cea urâtă. Mi se părea că toţi se uită şi arată spre mine, spunând: „Eşti diferit, eşti diferit". Şi chiar eram.

Mi-am preţuit independenţa şi mi-am construit propria lume. Devenind vegetarian, studiind discipline ezoterice şi lăsându-mi părul lung ca un hippie, începeam să mă desprind de cultura normală. Ca mulţi alţii, am suferit încercând să-mi suprim natura. Odată ce am acceptat că sunt diferit şi m-am împăcat cu acest lucru, m-am desprins şi mai mult, mai ales în ceea ce priveşte conştiinţa şi felul în care priveam lumea din jurul meu. Eram un băiat sensibil. Am învăţat să mă dezvolt în felul meu.

Nu am fost niciodată un elev foarte bun. Când venea vorba de istorie, vocabular, matematică, ştiinţe etc., notele mele erau doar de nivel mediu. Nu erau rele, dar nici excepţionale, şi eram convins că nu voi reuşi aceleaşi performanţe la învăţătură precum fraţii mei, care erau foarte buni. în acele vremuri, reuşita şcolară într-o familie mare era o problemă de supravieţuire. Am fost făcut să cred că cei care merg la cele mai bune şcoli ajung la cele mai bune universităţi, ceea ce însemna o carieră grozavă şi toată atenţia care însoţeşte un asemenea succes, aşa că m-am înscris la un curs care se ţinea în weekenduri, unde am reuşit să mă fac remarcat în ciuda limitărilor mele ca elev. Vorbind şi participând activ la discuţii, am ajuns să promovez cursul în şase săptămâni şi am fost admis la universitate. Dar nu mi-a luat mult timp să-mi dau seama că această formă de învăţământ nu era pentru mine şi, până la urmă, am rezistat doar trei sferturi din an. Apoi am renunţat.

Da, am renunţat, şi nu-mi este deloc ruşine. Am renunţat, iar acum instruiesc profesori şi medici din lumea întreagă. Sunt deschizător de drumuri, iar munca mea rescrie literatura ştiinţifică măcar parţial, *pentru că* m-am retras. Faptul că nu eram la curent cu ce se întâmpla în cercurile academice m-a determinat să urmez cursul natural al lucrurilor şi să încerc să supravieţuiesc în societate bazându-mă pe intuiţie şi instinct. în general, societatea se concentrează pe reuşite tangibile, trebuie să devenim ceva ce pot defini ceilalţi. Avocat, bancher sau ceva asemănător. Numai că nu aceasta era calea mea. Instinctele şi intuiţia m-au condus într-o altă direcţie, şi asta se datorează mamei mele. Nu numai că a invocat acest lucru, ci l-a şi imprimat adânc în ADN-ul, în sufletul şi în spiritul meu. încă de la naştere, mi-a fost menit să am o misiune diferită. Acest fapt nu mă face unic sau special, însă cred cu tărie că viaţa este specială şi că ar trebui să o tratăm ca atare.

NAŞTEREA LUI ICEMAN

Sittard, oraşul meu natal, situat în partea cea mai sudică a Olandei, se află la mai puţin de 1 km de Germania şi la 12 km de Belgia, în cea mai îngustă parte a ţării. Aşadar, în tinereţe, am fost influenţat deopotrivă de cultura germană şi de cea belgiană, de ambele populaţii vorbitoare de limbă franceză şi germană, precum şi de limba şi cultura olandeză, bineînţeles. De la vârsta de 12 şi până la vârsta de 17 ani, am distribuit ziare, atât *Algemeen Dagblad,* cât şi *De Telegraaf,* la primele ore ale dimineţii. Este o dimensiune foarte diferită a zilei, când nu se află nimeni în jur, iar tu eşti în armonie cu bicicleta şi cu elementele naturii.

Am fost întotdeauna un tip simplu şi voi rămâne un tip simplu. Ţin mai mult la bicicleta mea veche decât la toate bicicletele sofisticate, noi, impresionante şi irizate care se află pe piaţă în ziua de azi, cu accesoriile şi dispozitivele lor. Am mers de trei ori cu o bicicletă veche până în Spania şi o dată până aproape de Africa. Nu ştiu exact de ce, dar bicicletele vechi mă fascinează.

Zona în care distribuiam ziarele era uşor

deluroasă, ceea ce înseamnă că putea fi destul de dificil de urcat cu o încărcătură grea.

Piaţa istorică din Sittard, oraşul meu natal din Olanda.

Obişnuiam să merg pe bicicletă cu coşul plin cu ziare, şi erau atât de grele (în special ediţia groasă de sâmbătă], încât mă opream la jumătatea dealului, distribuiam ziarele, apoi continuam. Asta m-a făcut mai puternic. într-un final, am învins dealurile. Iar la un concurs care a avut loc în cadrul unui festival din Sittard, am pedalat un kilometru pe o bicicletă staţionară, într-un minut şi două secunde. Nu m-am gândit prea mult la asta până când un ciclist profesionist nu a terminat într-un minut şi patru secunde, iar apoi, altul, într-un minut şi şase secunde. Am câştigat concursul. Toate acele dimineţi în care am distribuit ziare pe dealuri, indiferent de vreme, m-au făcut mai puternic, şi nu numai din punct de vedere fizic. M-au învăţat ce înseamnă disciplina.

în fiecare zi, timp de 5 ani, m-am trezit la ora 3.30 dimineaţa. Obişnuiam să sar din pat direct în poziţia pentru flotări, făceam 50, şi eram treaz de-a binelea. Tata ne dădea mie şi fraţilor mei câte o cană mare de cafea, iar la ora 4.00 ieşeam deja pe uşă să mergem să distribuim ziarele. Era o rutină precisă. Apoi, cu pachetele pline cu ziare, dispăream în noapte pe dealurile din Sittard. Auzeam tot felul de

păsări şi vedeam iepuri pe stradă, totul era magic şi te invita la contemplare. Pentru că eram singur, lucrurile pe care le vedeam şi le simţeam nu aveau nevoie de cuvinte. Eram doar eu, bicicleta şi ziarele, singuri pe dealuri. în fie care zi, timp de 5 ani.

Această experienţă a format stratul fundamental al principiilor mele disciplinare. Eram la fel de puternic ca un soldat din forţele speciale armate. Aşadar, recomand ca fiecare copil, dacă vrea să fie puternic, să împartă ziare într-o zonă deluroasă. înveţi cine eşti, pentru că nu se află nimeni în jur cu care să poţi vorbi. începi să contempli; vezi lumea în pace, neatinsă de nimeni şi de nimic. Eşti singur şi ai o sarcină de îndeplinit, indiferent de vreme. Te regăseşti în adâncul tău. Asta înseamnă putere.

La vârsta de 17 ani, datorită acestei noi puteri descoperite şi încrederii pe care mi-o insufla, am plecat pe bicicletă până în Spania, împreună cu fratele meu geamăn. Mii de kilometri pe bicicletă. încă aveam vechile genţi în care ţineam ziarele, aşa că am pus în ele câteva lucruri esenţiale. A fost o experienţă minunată. în Olanda, toamna vine în luna octombrie. Atunci, vremii aspre i se adaugă ploile, care sunt foarte reci. Pedalarea prin ploaie intensifică frigul resimţit, astfel că apa a făcut să ne fie foarte frig. Am continuat însă, prin Munţii Ardeni din Belgia. îmi aduc aminte de zăpadă şi de temperaturile foarte scăzute. La un moment dat, a trebuit să ne oprim ca să mâncăm, dar nu luaserăm cu noi decât fulgi de ovăz, care pentru mine aveau gust de alune. Minunat.

Dacă te laşi absorbit de natură, de elementele ei, atât de mult încât corpul să lucreze în profunzime şi toate simţurile fiinţei tale să se activeze, dacă mănânci doar atunci când ţi-o cere corpul, spre deosebire de mesele fixe cu care sun tem obişnuiţi, vei descoperi că ţi se schimbă atât de mult apetitul, încât până şi fulgii de ovăz vor deveni un festin. în ziua de azi, aproape că am pierdut această conexiune, acest simţ profund, de aceea mulţi dintre noi nu suntem în stare să integrăm valorile respective în viaţa de zi cu zi. însă atunci, când pedalam pe drumurile reci, le simţeam în adâncul nostru, şi am păstrat până astăzi acel sentiment în inima noastră.

împreună cu Andre, am coborât Munţii Ardeni cu bicicleta şi ne-am apropiat încet, dar sigur, de zona meditera- neeană din sudul Franţei, Coasta de Azur. Pe tot parcursul călătoriei am observat nu numai cum se schimba vremea, care devenea din ce în ce mai plăcută, ci şi cum se schimbau vegetaţia, arhitectura şi comportamentul oamenilor. Pe măsură ce temperaturile cresc, oamenii ies mai mult pe afară, vorbesc mai mult unii cu alţii şi îşi zugrăvesc casele mai colorat. în sudul Franţei, luna octombrie este minunată, iar de acolo am urmat soarele spre Spania, unde era sezonul pepenilor, al portocalelor şi al smochinelor. Ne-am distrat de minune culegând aceste fructe şi admirând peisajul. Călătoria pe bicicletă este altceva. Nu seamănă cu cea făcută cu maşina. Atunci când eşti în maşină, e ca şi cum te-ai uita la televizor; pur şi simplu stai jos şi priveşti pe geam la ce se întâmplă afară. însă, atunci când eşti pe bicicletă, îţi încarci simţurile, te uiţi în jur şi totul se amplifică, deoarece te afli în conexiune cu tot ce există. După mai mult de 40 de ani, încă simt gustul acelor fructe, încă miros dulceaţa din aer. Le simt şi acum, la 60 de ani.

Unul dintre obiectivele mele este să fac pe toată lumea să înţeleagă aceste sentimente, aceste sentimente profunde de a fi în conexiune cu natura. Eşti Tarzan. Eşti Jane. Eşti un rege. Eşti o regină. Coroana nu este doar un simbol care se aşază pe capul unui om numit „rege", ci şi o aură care te înconjoară atunci când radiezi, atunci când creierul tău este cu adevărat viu. Produci un câmp electromagnetic, aceea este coroana. Această energie te face rege sau regină. Este o încoronare naturală. Poartă-te, deci, ca un rege sau ca o regină, poartă-ţi coroana demn, pentru că asta eşti cu adevărat în adâncul tău.

Nu ştiam pe atunci, dar este exact ceea ce căutam. Această conexiune. Căutam ceva adânc în mine, nu puteam spune ce anume, însă cu timpul şi căpătând experienţă, am început să ştiu. Invocarea mamei mele mi-a marcat viaţa. Puterea unei mame este benefică şi plină de iubire, deoarece provine de la natură. Ai face bine s-o asculţi. Ea ştie. Este acolo. Şi aşa ar trebui să fie. Alimentat de dragostea mamei mele, de invocarea ei, la vârsta de 17 ani, am început să caut în adâncul sufletului meu, devenind tot mai conştient că lumea şi eu suntem mai mult decât se vede cu ochiul liber. Existau atât de multe lucruri nevăzute, iar eu tânjeam cu disperare să le văd.

Ştiam puţină franceză, şi asta m-a ajutat să comunic cu oamenii pe care i-am întâlnit în călătoria noastră. Şi, deşi vocabularul meu era limitat, tot am putut să mă înţeleg cu

ei, pentru că le ofeream ceva dincolo de cuvinte, ceva care venea din mine, din inima mea. Era un sentiment, sentimentul profund că acum înţelegeam mai multe, dar, în acel moment, era doar e senzaţie. întâlnirea unor oameni mai exuberanţi şi mai liberi m-a ajutat să-mi deschid mintea. Mi-a permis să mă împac cu părţi din mine pe care alţii le catalogau drept ciudate sau diferite. Şi, cu cât călătoream mai spre sud, mai departe de Olanda, mai departe de experienţele şi de convingerile noastre culturale condiţionate, cu atât mă apropiam mai mult de mine. Acest fapt mi-a adus mai multe revelaţii. Am reuşit să scap de prejudecăţile pe care le aveam de obicei. Este incredibil ce se poate întâmpla în adâncul tău dacă ajungi acolo, dacă ajungi să întâlneşti lumina din tine. Pur şi simplu, ştii. Sunt convins că toţi cei care păşesc în mod conştient în lumină caută şi urmăresc acelaşi lucru: un scop.

Eu cu Andre

Aproape de graniţa dintre Franţa şi Spania, în Munţii Pirinei, Andre şi cu mine am întâlnit un om pe nume Wolf- gang. Wolfgang era neamţ şi puţin mai în vârstă decât noi. O jumătate din an lucra în Germania ca asistent medical, iar în cealaltă jumătate se urca pe bicicletă şi pedala până în Africa. Deja parcursese acest drum de două ori atunci când l-am întâlnit noi, şi-mi amintesc că ne-a spus o poveste despre călătoria prin deşertul sudanez – deşertul Sahara. Mergea pe lângă bicicletă, întrucât nu putea pedala pe nisip, înainta de-a lungul potecii când, la un moment dat, de nicăieri, a apărut un leu! Leul l-a zărit, a văzut probabil cum se reflecta soarele în bicicleta lui, sau ceva de genul ăsta, şi a fugit. Aşa cum îţi poţi imagina, însă, pentru Wolfgang a fost înspăimântător. Totuşi, acest lucru nu l-a oprit să meargă şi a doua oară pe aceeaşi rută.

Celălalt lucru pe care mi-l amintesc despre Wolfgang este că a ascultat cu atenţie tot ce aveam de spus. Eu eram un băiat de numai 17 ani, abia începeam să mă cunosc, în vreme ce el era un om cu foarte multă experienţă pentru cineva cu doar câţiva ani mai mare decât mine. M-a tratat pe mine şi ideile mele cu respect, niciodată cu superioritate. Şi-a dat seama că, de fapt, căutam ceva în adâncul sufletului meu, fără să ştiu exact ce anume, şi că putea învăţa ceva de la mine. Dar, în timp ce vorbeam cu el, am realizat că îmi spuneam povestea unei persoane mai în vârstă, unei per- soane care călătorise prin lume. Unui bărbat care întâlnise un leu solitar în sălbăticie şi care a supravieţuit. Adică, de ce anume i-ar mai putea fi frică unui astfel de om? De ce anume i-ar mai putea fi frică unui bărbat care are curajul să lucreze ca asistent medical o jumătate din an, iar în cealaltă jumătate să traverseze singur Africa pe bicicletă? Nu era vorba de frică. El ştia. Dar eu nu ştiam, cel puţin, nu încă. Eu doar eram acolo. Dar, în acel moment, am început să-mi dau seama că şi eu aş putea să ştiu şi, poate chiar mai important, aş putea să cred că pot să ştiu.

Aceasta a fost o revelaţie monumentală pentru mine. Realizarea faptului că o astfel de cunoaştere e posibilă m-a eliberat de propria frică şi m-a îndreptat către acea cunoaştere. Cu toţii avem o înţelepciune naturală înnăscută, care provine din adâncul nostru. Mi-am dat seama de asta, dar câteodată suntem prea condiţionaţi ca s-o recunoaştem sau ca să credem în ea. Adesea,

luăm această cunoaştere drept vis ori, mai rău, credem că este o prostie. Dar iată că eu traversasem sudul Franţei cu bicicleta, iar acum eram în Spania, dincolo de Pirinei, şi vorbeam cu Wolfgang despre filosofie şi despre alte subiecte excentrice şi îmi plăcea foarte mult. Andre ne asculta câteodată, dar, de cele mai multe ori, stătea cam la o jumătate de kilometru în faţa noastră. Andre este mult mai cu picioarele pe pământ decât mine, mai practic, ca să zic aşa. Ne lăsa să vorbim, eram foarte antrenaţi în conversaţie şi nu voia să intervină. Dialogul nostru era atât de profund, încât am avut foarte multe revelaţii. Am înţeles ce înseamnă adevărata contemplare. Prin contemplare am reuşit să ajung acolo unde nu mai ajunsesem niciodată, să înţeleg şi să aduc toate aceste energii în conştiinţa mea. Am înţeles că toţi avem acest loc sacru în noi, iar drumul de acces spre el a devenit scopul meu. Odată ce reuşeşti să faci acest lucru, devii conştient de propria lumină, de fiinţa ta, de rostul tău. Totul se află la îndemâna ta, dacă ştii unde să cauţi.

îmi aduc aminte că, într-o zi, m-am trezit într-un câmp de pepeni şi că m-am simţit diferit. Nu ştiam de ce. Am căutat din nou înăuntrul meu, şi am aflat. Era energia care conectează creierul cu părţile profunde ale minţii şi care aduce o înţelegere mai profundă; asta se strecurase în conştiinţa mea în acea dimineaţă. Nu era niciun dualism. Mintea şi natura sunt una. Asta e tot. Am fost dezorientat la început, când m-am trezit şi m-am simţit altfel decât de obicei. Nu ştiam ce era, dar eram tot eu. Un nou eu, care se aflase acolo de la bun început. Transcendental. Şi am rămas în această stare transcendentală în următoarele 3 săptămâni. Dar apoi ne-am întors în Olanda şi m-a cuprins vâltoarea vieţii, am revenit la condiţionări, la toţi şi la toate.

La vremea aceea, când aveam 17 ani, locuiam ilegal într-o casă. Pe atunci, în Olanda, astfel de practici erau oarecum acceptate.[1] Unii oameni deţin mai multe proprietăţi decât au nevoie şi astfel apar aceşti „chiriaşi" ilegali. Pur şi simplu intră într-o casă şi spun: „Nu faci decât să scoţi profit pe piaţa imobiliară, dar între timp nu locuieşte nimeni aici. Nu-i corect! Este proprietatea ta, dar e un spaţiu de locuit, iar noi nu avem unde sta. Aşa că-ţi luăm proprietatea temporar, plătim gazul şi electricitatea, şi asta e".

Asta simţeam. Eram un „chiriaş" ilegal, un protestatar. Credeam că ce-i drept e drept şi că aveam obligaţia să îndreptăm ce nu-i drept sau, cel puţin, să protestăm. Am locuit ilegal în acea casă timp de opt ani. A fost o perioadă de adevărată libertate, deoarece nu exista absolut nicio regulă. Eram deja un proscris al societăţii, trăiam în afara sistemului, iar ocuparea ilegală a unei proprietăţi nu a făcut decât să-mi întărească şi să-mi accentueze separarea de societate. M-a forţat să mă cufund din ce în ce mai mult în interiorul meu şi am reuşit să gândesc liber şi să fac muzică.

Probabil că în ziua de astăzi, în Olanda, dar şi în alte ţări, precum Statele Unite, este mai periculos să trăieşti aşa, dar pentru mine a fost o perioadă idilică. Era un loc unde eram absolut liber. în jur de o sută de persoane locuiau împreună în armonie şi în abundenţă creativă. Presiunea de a te integra în societate şi de a-ţi câştiga existenţa dispărea sau se făcea prea puţin simţită, astfel că persoanele care locuiau acolo puteau să se relaxeze şi să-şi asculte impulsurile creative. Aşa că se crea multă artă, eram artişti, muzicieni. Mergeam la festivaluri. Vorbeam. Iar energia era liberă. Am făcut multă muzică în acei ani, am participat la dezbateri, şi trebuie să spun că gândirea mea liberă s-a dezvoltat acolo.

Deşi recunosc că locuitul ilegal nu este pentru toată lumea, mai ales în ziua de astăzi, cred că fiecare om ar trebui să aibă în viaţa lui o perioadă şi un loc în care să poată trăi liber în acest fel, chiar şi doar un an sabatic. Te retragi din societate, deoarece vrei să-ţi eliberezi mintea, dar mai întâi trebuie să înveţi să renunţi. La ce bun să te detaşezi de toate regulile, principiile, codurile morale ale unui sistem represiv, dacă nu eşti în stare să te exprimi? Este ca şi cum ai căuta un altfel de stres. Aşadar, eu m-am exprimat acolo timp de opt ani. Trăiam liber într-un loc unde exprimarea creativităţii era apreciată aşa cum ar trebui. Dar, în acelaşi timp, am devenit foarte disciplinat. Disciplina mi-a servit drept modalitate de a mă elibera. Şi apoi, într-o dimineaţă liniştită de duminică, pe timp de iarnă, pe când mă aflam în Beatrix- park şi mă gândeam la toate astea, am văzut un strat subţire de gheaţă care se formase la suprafaţa apei.

Nu ştiu de ce, dar m-a atras în mod deosebit. M-am uitat în jur. Nu era nimeni. Puteam să mă dezbrac şi să intru în apa rece. Şi exact asta am făcut. îmi aduc aminte perfect că nu m-a deranjat

deloc frigul, eram doar curios, iar curiozitatea era mai mare decât temperatura apei. Îţi poţi imagina acest lucru? Deşi acum ştiu ce a fost, atunci doar am experimentat.[2] Iar apa aceea rece a avut un efect neaşteptat asupra corpului meu, adică m-a făcut să mă simt fantastic. Mă jucam cu un strat subţire de gheaţă care se afla peste tot în jurul meu, şi eram uimit că pot face asta. Mă uitam la gheaţă – nu înţelegeam încă, doar o priveam – şi îmi spuneam: *Uau, pot să mă joc! Sunt în apă! Şi mi-e bine!* Lumea spunea întotdeauna că este o nebunie să intri în apă rece. Spunea că ai putea să mori. Că nu e bine! Că este un element neprielnic al naturii şi că trebuie să ne protejăm de ea! Asta am fost condiţionaţi să credem, dar totul a dispărut în acel moment. Mă simţeam excelent. N-am stat în apă prea mult, poate un minut, un minut şi jumătate, însă destul cât să simt conexiunea dintre suflet şi conştiinţă. Dincolo de limbaj ori de limitarea intelectului.

Acum putem înţelege că forţa curiozităţii mele, care a fost mai mare decât apa rece, a reprezentat o demonstraţie a imensei puteri a minţii umane. Din păcate, însă, omenirea a pierdut legătura cu această putere, deoarece rareori ne mai aventurăm în natură, poate chiar deloc. Stăm cuibăriţi la căldură în casa noastră confortabilă, la adăpost de factorii de stres ambientali care fac ca această putere să se trezească înăuntrul nostru. Prin urmare, mintea nu este capabilă să transcendă impactul forţelor extreme asupra corpului sau să accepte adevărul că mintea domină materia. Eu ştiu că este adevărat şi mi-am dedicat cea mai mare parte a vieţii demonstrării acestui lucru. Timp de zeci de ani, m-am lovit de disprețul şi de neîncrederea unor opozanţi înrăiţi, lipsiţi de imaginaţie. însă totul a început acolo.

A fost punctul de plecare al întregii mele căutări. M-am simţit nemaipomenit ieşind din apă – pur şi simplu uimit, fără să mă gândesc prea mult am simţit descărcarea de endorfine şi am pornit spre casă simţindu-mă minunat.

M-am întors la lac câteva zile mai târziu şi am făcut acelaşi lucru, cu acelaşi rezultat. Bineînţeles că, de fiecare dată când te simţi bine făcând ceva, la fel cum m-am simţit eu, vrei să repeţi experienţa cât mai des. La fel am procedat şi eu, în nenumărate rânduri. Am început să observ că trăgeam aer în piept de fiecare dată când mă scufundam, iar acest lucru mă intriga. Şi când, la un moment dat, am respirat profund de 25 de ori, am simţit nişte furnicături foarte puternice, ca un fel de electricitate. Nu sunt sigur de ce mi-a venit să respir astfel în acel moment, probabil din instinct, un impuls de care am ascultat, după care mi-am urmat propriul ghid interior. Respiri mai profund şi mai conştient când intri în apă. Elimini

dioxidul de carbon, iar muşchii încep să se contracte. Este fiziologie elementară. Dar lucrează şi acea electricitate, sistemul nervos autonom. Era un sentiment minunat şi, treptat, s-a format o rutină. Era ceva organic şi progresiv, iar această experienţă fizică a frigului şi faptul că mi-am ascultat instinctul m-au condus la descoperirea propriei conştiinţe şi a legăturii dintre minte şi corp. Aveam numai 17 ani şi mă simţeam viu şi entuziasmat.

Prin antrenament, tehnica de respiraţie mi-a anulat instinctul de a respira. Am ajuns să pot sta mai mult de cinci minute fără să respir. în acelaşi timp, înotam în ape reci ca gheaţa. Am făcut asta zi de zi, în fiecare iarnă, timp de 25 de ani. în acest timp, am învăţat cum să-mi controlez corpul în mod conştient. Nu s-a întâmplat peste noapte, dar îmi amintesc că stăteam afară într-o zi geroasă de iarnă, îmbrăcat numai în pantaloni scurţi, şi că mă simţeam fantastic. Mă simţeam fantastic deoarece ştiam că sunt pe calea cea bună. Şi eram. Se născuse Iceman.

UN DUŞ RECE PE ZI DE MEDIC TE VA PĂZI

iaţa înseamnă mult mai mult decât pare la prima vedere, asta dacă eşti dispus să cauţi. Cel care caută, găseşte, şi găseşte mult mai mult decât credea că este posibil. Cei mai mulţi dintre noi suntem educaţi să urmăm o cale familiară, previzibilă: mergem la şcoală, ne alegem o carieră, iar apoi, dacă avem noroc, ne câştigăm dreptul la un an sabatic sau poate o mărire de salariu. Experienţa ne defineşte, dar nu asta suntem. Existenţa noastră şi cine suntem noi cu adevărat înseamnă mult, mult, mult mai mult. Sufletul nostru. Şi, intrând în conexiune cu sufletul, aflăm că mintea şi corpul nostru sunt capabile de mult mai mult. Suntem ființe de lumină şi este dreptul nostru din naştere să deţinem controlul asupra minţii şi sufletului nostru. Este momentul să conştientizăm adevărata putere din interiorul nostru. Conectându-ne în mod conştient cu creierul reptilian, care până acum era considerat inaccesibil, am ajuns la o nouă frontieră, aceea a conştientizării faptului că creierul este mai presus de corp. Această conştientizare îţi permite să ai încredere totală în intuiţie şi instinct. Am ajuns să înţeleg asta intrând în apă rece, recondiţionându-mi mintea şi corpul să respingă pornirea preistorică şi primordială conform

căreia frigul este duşmanul nostru şi că trebuie să facem focul şi să ne adăpostim într-o peşteră pentru a-l combate. Dar nu avem de combătut decât condiţionările noastre şi frica.

Prietenul meu american, Chris Ryan, a scris o carte cu titlul *Civilized to Death (Civilizaţi până la moarte*), în care vorbeşte despre aceste sentimente profunde, despre cum am devenit atât de civilizaţi, atât de limitaţi în zona noastră de confort, încât ne-a costat tot ce era mai bun în noi. Ryan ne spune că nu mai trăim în armonie cu natura, ci împotriva ei. Dar, în final, împotriva cui suntem? Frigul şi puterea lui adversă nu sunt duşmanul nostru! Frigul ştie cum să ne impulsioneze sistemul vascular care, dacă ar fi întins de la un capăt la altul, ar avea aproape de două ori şi jumătate lungimea pământului.[1] Afecţiunile cardiovasculare provoacă cel mai mare număr de decese în zilele noastre, dar nu trebuie să fie aşa.[2] Avem aproximativ o sută de mii de kilometri de vene, artere şi capilare.[3] După milioane de ani de evoluţie, sistemul nostru vascular este construit din milioane de muşchi mici care contractă şi deschid venele şi canalele vasculare în concordanţă cu vremea. Indiferent dacă este cald sau frig, temperatura internă a corpului nostru trebuie să rămână la 37[2] C. Dacă temperatura internă scade cu numai 2 sau 3 grade, intrăm în hipotermie. Dacă scade cu 3 sau mai multe grade, procesul este ireversibil; temperatura internă se prăbuşeşte rapid, iar corpul nu mai reuşeşte să se încălzească. Avem, aşadar, un sistem vascular care se deschide şi se închide pentru a ne proteja de frig şi de căldură, pentru a ajuta corpul să-şi păstreze temperatura normală. Este un sistem foarte delicat.

Dar noi ce-am făcut? Ne-am îmbrăcat. Şi iubim aceste haine foarte mult, aceste rochii, costume şi cravate frumoase. Sunt minunate! Avem Gucci, Versace, Vanderbilt, o mulţime de firme pe care toată lumea le adoră. Hainele însă inhibă sistemul vascular, acest sistem complex care face să circule sângele prin tot corpul. Iar atunci când elementele naturii lucrează asupra sistemului vascular, acesta se deschide şi se închide, se dilată şi se contractă, antrenându-şi astfel tonusul muscular. Dar, purtând haine, fiind îmbrăcaţi tot timpul, obţinem efectul opus. Aceşti mici muşchi nu lucrează. Şi ştii cine plăteşte preţul? Inima. Atunci când acei muşchi mici nu sunt folosiţi, când nu lucrează în condiţii optime, inima este obligată să pompeze mai mult, mai tare şi mai puternic, pentru ca sângele să ajungă în tot corpul. Astfel, zi de zi, se

exercită presiuni exagerate asupra inimii. Iată unul dintre motivele principale, alături de alimentaţie şi mişcare, pentru care afecţiunile cardiovasculare produc cele mai multe decese în societatea de astăzi.

Cum ne luptăm cu aceste afecţiuni? Foarte simplu. Un duş rece pe zi de medic te va păzi. Sistemul de sănătate este motivat tot mai mult de soluţii farmaceutice decât de vindecare, şi puţini ar recomanda această metodă, dar ea există şi este la dispoziţia oricui. E simplă, dă rezultate şi nu costă nimic. Sistemul nostru vascular are nevoie să fie stimulat pentru a obţine tonusul muscular dorit. Nu are nevoie să fie antrenat, ci numai trezit. Apoi, odată ce este trezit şi optimizat, să spunem în zece zile, în corp încep să apară o serie de lucruri magice.

Oricine a intrat într-o piscină neîncălzită sau a participat la „Ice Bucket Challenge" ştie că efectul imediat al apei reci asupra corpului poate fi neplăcut, ca să nu spun de-a dreptul dureros. Aşadar, este de înţeles de ce unele persoane ar putea avea reţineri în a se supune de bunăvoie unui asemenea disconfort. Este neplăcut. Dar, la fel cum corpul se obişnuieşte în timp cu apa din piscină, la fel se obişnuieşte

şi cu duşurile reci, când sunt făcute în mod repetat. Iniţial, apa rece va genera un şoc, adică reflexul de a trage aer în piept, ceea ce este perfect natural. Acest lucru poate conduce la hiperventilaţie, însă răspunsul fiziologic involuntar se va ameliora în timp, pe măsură ce corpul se relaxează şi începe să se obişnuiască cu noul mediu. Cu cât faci mai multe duşuri reci şi cu cât te obişnuieşti mai tare, cu atât începi să tânjeşti după acea senzaţie.

Am început să mă aventurez în apa rece mânat de instinct, la vârsta de 17 ani. Acum înţeleg că acel instinct îşi avea originea în trauma avută la naştere, dar aceasta este povestea mea personală. Nu contează cum ajungi tu să faci asta, atât timp cât o faci, iar dacă o faci datorită sugestiei mele, atunci şi mai bine. Mi-am dedicat viaţa acestui lucru, deoarece am simţit beneficiile pe pielea mea. Pe atunci era doar o impresie, dar nu găseam o explicaţie pentru asta în cărţile pe care le citeam. Nu găseam. Aşa că am mers în natură şi am găsit răspunsuri care nu se aflau în cărţi. Şi pentru că natura ne aparţine tuturor, m-am simţit obligat să vorbesc despre ce am învăţat. E ceva ce aparţine tuturor, nu doar mie. Eu doar am simplificat lucrurile. Ca societate, ne putem lupta cu afecţiunile cardiovasculare dacă învăţăm împreună cum să avem un sistem vascular sănătos.

Când faci un duş rece, toţi muşchii mici din sistemul vascular – şi sunt milioane – sunt activaţi şi puşi în mişcare. După zece zile, vei observa că ritmul cardiac a scăzut în mod semnificativ, cu 15 sau chiar cu 30 de bătăi pe minut, şi că se menţine astfel 24 de ore pe zi. Acest lucru înseamnă mult mai puţin stres. Este important să înţelegi că ritmul cardiac creşte ori de câte ori suntem stresaţi. Acest lucru trimite un semnal primordial corpului, ca să producă adrenalină şi cortizol, ceea ce declanşează o serie de procese biochimice care îţi epuizează axa adrenală, îţi epuizează energia, deoarece sistemul vascular nu se află într-o stare bună. Inima trebuie să pompeze mai mult, să lucreze mai mult.

În acelaşi timp, deşi eşti secat de energie, şeful îţi spune să faci asta şi aialaltă, partenerul are pretenţiile lui, iar copiii sunt copii, şi toate astea înseamnă stres în plus. Întârzierile în trafic şi aglomeraţiile nu ajută nici ele. Toate se adună şi, ca urmare, inima trebuie să pompeze şi mai mult, fără nicio posibilitate de a se potoli, de a se odihni, deoarece sistemul tău vascular este

compromis.

Acum, dacă îţi pui în mişcare sistemul vascular – eu îi spun „fitness vascular" –, poţi lupta cu stresul în mod eficace. Odată ce te-ai obişnuit cu expunerea la frig, poţi face *snowga,* ceea ce înseamnă yoga în zăpadă. Poţi ieşi să faci exerciţii afară, în frig, desculţ şi la bustul gol, numai în pantaloni scurţi. După 15 minute nu vei mai simţi frigul, ceea ce înseamnă că sistemul vascular s-a adaptat. Este ceva înnăscut. A existat dintotdeauna, dar, căutând mereu confort, nu ştim ce înseamnă condiţie vasculară naturală, optimă. Lucru regretabil, întrucât sistemul nostru vascular transportă sângele în celule şi, odată cu el, toate substanţele nutritive, oxigenul şi vitaminele de care corpul are nevoie pentru a-şi păstra sănătatea. Dacă sistemul vascular este în formă şi adaptat, ritmul cardiac va scădea. Este antidotul stresului, şi totul începe cu duşurile reci.

Duşurile reci sunt calea spre tonusul circulator, energie şi pace. Nu exagerez. Aici începem să aflăm care este puterea minţii asupra corpului. Dacă, timp de zece zile, faci un duş rece după duşul cald, adică îţi închei duşul obişnuit, cu apă caldă, cu circa un minut de apă rece, atunci vei fi capabil să comanzi sistemului vascular să se închidă când ieşi în frig. Este uimitor ce poate face corpul nostru la cerere, şi nu este nevoie decât de 10 zile de duşuri reci ca să-ţi re- capeţi tonusul vascular optim şi să obţii acest control. Pe măsură ce sistemul vascular se trezeşte, iar muşchii acestuia încep să se tonifieze, se creează o conexiune cu creierul, cu voinţa ta.

PROTOCOLUL WHM: EXPUNEREA LA FRIG PENTRU ÎNCEPĂTORI

Să intri în apă rece poate fi un şoc, aşa că trebuie să înveţi să-ţi pregăteşti corpul dacă vrei să încerci. Dar cum procedezi? Purtăm haine tot timpul, care ne privează corpul de stimuli, lăsându-ne sistemul vascular într-o stare proastă. Şi, atunci, ce putem face pentru a reduce intensitatea şocului şi pentru a-i permite apei reci să ne optimizeze sistemul vascular? Cei mai mulţi dintre noi cei care locuim în Occident facem duş zilnic, iar cele mai multe sunt duşuri cu apă caldă sau fierbinte, pentru că nu ne place frigul. Dar, dacă îţi închei duşul obişnuit cu 30 de secunde de apă rece- numai 30 de secunde –, vei începe să vezi rezultatele.

Oricine poate să suporte 30 de secunde de apă rece, mai ales după ce a petrecut câteva minute sub jetul de apă caldă sau fierbinte, acumulând căldură. Apa

caldă îţi dilată venele, favorizând circulaţia sângelui. Deşi s-ar putea ca apa rece să-ţi creeze ceva disconfort la început, 30 de secunde nu înseamnă mare lucru.

Atunci când treci de la apă caldă la apă rece, toţi muşchii mici ai sistemului vascular încep să se trezească. Se contractă şi apoi se dilată, se contractă şi se dilată, iar acest proces repetitiv restabileşte tonusul muscular vascular care, prin expunere repetată, se optimizează. începe uşor, cu numai 15 secunde la sfârşitul duşului, zilnic. într-o săptămână, te vei simţi capabil să suporţi 30 de secunde sau mai mult. Asta deoarece sistemul vascular se îmbunătăţeşte, se dezvoltă. Temperatura internă a corpului rămâne atât cât trebuie. Rezultatul este îmbunătăţirea circulaţiei sanguine pe parcursul zilei, iar asta înseamnă mult mai multă energie. Odată ce poţi să înduri mai mult de 30 de secunde, începi să-ţi dezvolţi capacitatea de a rezista conştient la şocul apei reci. îţi suprimi tremuratul şi respiraţia profundă. Deodată, apa nu mai este rece, ci este o forţă, iar tu, cel care stai sub ea, eşti o contraforţă. Tu deţii controlul. Devii conştient de puterea fiziologică şi de activitatea sistemului nervos al corpului tău. Este ceva extraordinar.

SĂPTĂMÂNA 1 : Treizeci de secunde de apă rece la sfârşitul unui duş cald. SĂPTĂMÂNA 2: Un minut de apă rece la sfârşitul unui duş cald.

SĂPTĂMÂNA 3: Un minut şi jumătate de apă rece la sfârşitul unui duş cald. SĂPTĂMÂNA 4: Două minute de apă rece la sfârşitul unui duş cald.

Fă acest lucru treptat şi creşte expunerea, cel puţin 5 zile pe săptămână. Ascultă-ţi corpul. Nu forţa lucrurile. Poţi la fel de bine să începi cu cincisprezece secunde şi să creşti expunerea mai încet, aşa cum facem noi în Provocarea de 20 de zile de duşuri reci.

Unele beneficii ale expunerii la frig încep la temperatura de 15,5°C, ceea ce înseamnă că, de regulă, apa de la robinet este suficient de rece cât să vezi rezultate. Pe măsură ce tonusul tău muscular vascular se dezvoltă, va absorbi tot mai mult din şocul la rece, până când abia dacă va mai fi un şoc. Sistemul vascular se va contracta la cerere, pentru a-ţi proteja părţile vitale. Şi vei observa că ritmul cardiac îţi va scădea pe parcursul zilei, diminuându-ţi nivelul de stres. Vei avea mai multă energie. Circulaţia îmbunătăţită a sângelui va transporta mai multe substanţe nutritive în celule. Vei vedea că nu te vei mai îmbolnăvi, deoarece corpul tău nu mai este vulnerabil. Din contră, te vei simţi mai puternic.

La sfârşitul săptămânii a patra, tonusul tău vascular va fi optimizat până în punctul în care mintea va domina materia. Dai drumul la apă rece, iar corpul tău nu va mai reacţiona la şoc. Acesta este numai începutul puterii minţii care ţi se destăinuie. Dacă poţi controla sistemul vascular, care se află pretutindeni în corp, poţi ajunge, după cum vrei, la orice parte, şi o poţi controla conştient. Tu eşti şeful. Şi totul începe cu 30 de secunde de apă rece.

Atunci când oamenii preistorici au ieşit din peşteră şi s-au aventurat în sălbăticie, trebuiau să fie puternici. Era nevoie ca sistemul vascular să se închidă şi să le protejeze temperatura internă, necesară nu numai pentru a putea funcţiona, ci şi pentru a supravieţui. Altfel, ar fi riscat să intre în hipotermie şi să moară. Prin urmare, un om preistoric ştia că, atunci când ieşea să vâneze, corpul lui va reacţiona corespunzător. Şi automat. închizându-se, extremităţile şi restul corpului puteau înfrunta elementele naturii fără să pună în pericol temperatura internă, care rămânea constantă, protejând funcţia organelor vitale: ficatul, inima, plămânii şi creierul. Restul corpului se poate răci foarte mult, dar dacă tonusul vascular nu este adecvat, corpul nu răspunde. Prin urmare, atunci când ieşim în frig, sistemul vascular nu se închide bine şi răcim.

Şi aici este problema. Părinţii îngrijoraţi îşi imploră din-totdeauna copiii să se înfofolească în haine groase, cu căciulă şi fular, ca să nu răcească. însă este exact invers, un sistem vascular slăbit ne sensibilizează şi ne predispune la îmbolnăviri. Dacă facem duşuri reci, totuşi, ne putem recâştiga condiţia optimă a tonusului vascular şi putem deveni mai puternici. Vom putea reacţiona natural la căldură şi la frig şi vom putea suporta toate elementele naturii fără ca ele să ne afecteze în mod semnificativ temperatura internă a corpului. Şi este incredibil ce beneficii pentru sănătate vin de aici. Nu numai că este benefic pentru sistemul vascular, care, repet, transportă toate vitaminele, oxigenul şi substanţele nutritive de care au nevoie celulele noastre, dar şi eliberează celulele de stresul biologic. Iar acest lucru aduce pacea. 0 pace adâncă.

Atunci când muşchii vasculari ajung la tonusul adecvat, sângele – forţa noastră vitală – poate să comunice mult mai bine cu creierul şi să-i vorbească despre pace şi despre viaţă, fiindcă, fără sânge, nu suntem nimic. Iar totul se află acolo, în frig. Exersând şi tonificând aceşti muşchi, putem ieşi în frig cu atitudinea potrivită. Vom putea privi frigul nu ca pe o forţă ostilă, malignă sau negativă, ci ca pe o oglindă ce reflectă dacă trupul nostru răspunde aşa cum a fost creat de natură. Ne-am pierdut această abilitate, dar nu avem nevoie decât de un duş pe zi ca să ne-o recăpătăm.

Rezultatul investiţiei tale, sacrificarea confortului din timpul

Un duş rece pe zi de medic te va păzi

duşului, este extraordinar. Da, îţi va da mult mai multă energie. Da, ritmul cardiac va scădea. Da, tot oxigenul şi substanţele necesare vor ajunge la celule. Ştiu că am mai spus acest lucru, dar consideră-l mantra ta! După 43 de ani de practică, încă îmi spun cât de sănătos este, cât de bine funcţionează. în plus, vei avea şi o calitate mai bună a vieţii, deoarece, odată cu acea energie, vine şi electricitatea, şi tot corpul o va simţi. Este minunat! Vei învăţa cum să-ţi controlezi şi cum să te conectezi cu corpul tău mult mai bine, deoarece structura chimică potrivită este dirijorul minţii noastre, al neurologiei creierului. Frigul este nemilos, dar drept. îţi va arăta calea.

După zece zile de duşuri reci, vei deveni dependent de ele pentru că te vei simţi foarte bine. Şi vei simţi că deţii controlul atunci când învârţi robinetul. Părţile mai profunde ale fiziologiei tale se vor deschide dintr-odată, vor trebui să o facă, pentru că apa este foarte rece şi are un impact foarte puternic asupra corpului. Dar apoi, aceste părţi profunde vor începe să lucreze şi să se întâlnească în pace. Frigul ne arată doar dacă puterea noastră interioară este sau nu prezentă şi dacă o putem controla, deoarece o facem în mod conştient. Treptat, te predai frigului din ce în ce mai mult, iar el îţi devine profesor. Frigul este un factor de stres, deci, dacă eşti în stare să ieşi în frig şi să controlezi răspunsul corpului, vei reuşi să ţii stresul sub control. Stresul apare sub multe forme, dar, în cele din urmă, îl resimţi la nivel biologic, celular. Poţi învăţa să-l controlezi expunându-te treptat la frig şi ascultând senzaţiile din corp. în zece zile, vei observa că poţi să controlezi foarte bine stresul indus de frig. Oricum trebuie să faci duş, nu? Prin urmare, este foarte simplu. Termină-l cu apă rece. Un minut, maximum două. Apoi, dacă doreşti, după cele 10 zile – odată ce corpul s-a recondiţionat –, poţi creşte timpul de expunere.

Controlul pe care îl vei câştiga însă nu va fi limitat la răspunsul corpului la frig. Poate fi aplicat stresului sub orice formă, fie căldură, emoţie, muncă, frustrare în trafic, relaţii, orice. Deoarece frigul este nemilos, dar drept, putem învăţa de la el. Iar ceea ce ne arată e că avem o capacitate înnăscută de a face faţă stresului. Am pierdut-o, este adevărat, dar o putem recupera în 10 zile. Zece zile! Această putere bate la uşa ta şi tu decizi dacă îi deschizi sau nu. Ce vrei? Vrei să înveţi să faci faţă stresului, sau vrei să suferi în continuare? Această metodă este foarte simplă, foarte accesibilă

şi confirmată de ştiinţă. Mii de oameni au avut de câştigat de pe urma ei. Oricine o poate practica, nu există o barieră, ci numai acceptare. Numai libertate.

După ce faci un duş rece, nu numai că te vei simţi mai energic, ci şi mai împăcat. Cum creierul şi inima sunt conectate neurologic, ritmul cardiac încetinit îţi influenţează starea de spirit, diminuând anxietatea. împăcat şi odihnit, creierul începe să se „răcorească", iar sângele va ajunge la el în profunzime. Dacă ajunge în sistemul limbic, este posibil să atingi un nivel profund de meditaţie, la care ajung numai cei mai experimentaţi oameni, care practică de ani de zile meditaţia mindfulness. Din experienţa mea, un duş rece zilnic, de un minut, te poate duce în acelaşi loc. Aceasta este puterea minţii care se deschide, putere prin care poţi face sângele să curgă până în părţile profunde ale creierului. Aceste părţi ale creierului omului modern primesc mai puţin sânge decât primeau cele ale strămoşului nostru preistoric, şi, deşi supravieţuiesc, nu îşi ating potenţialul. Nu le simţim şi nu ne influenţează conştiinţa. Trebuie să stăm nemişcaţi şi să medităm ore întregi pentru ca sângele să ajungă până acolo. Sau putem face un duş rece.

Un duş rece pe zi, atât. Iată biletul pentru această aventură.

în februarie 2018, am participat la un studiu foarte interesant efectuat de Facultatea de Medicină a Universităţii de Stat Wayne din Detroit, Michigan.[4]Pe parcursul a trei zile, profesorii Otto Muzik şi Vaibhav Diwadkar au făcut tomografii cerebrale, în timp ce 74 de subiecţi, printre care şi eu, am fost expuşi la apă rece ca gheaţa. Fiecare am purtat o vestă specială în care era pompată încontinuu apă rece. Ideea era să monitorizeze activitatea cerebrală şi să măsoare diferenţele de temperatură ale pielii subiecţilor la fiecare expunere. Deloc surprinzător, temperatura pielii celorlalţi 73 de subiecţi a scăzut de fiecare dată când se pompa apă rece. Logic, nu? Dar este logic numai dacă acceptăm acest lucru, dacă suntem de părere că potenţialul nostru este limitat. Aceasta este paradigma. Eu o numesc „deconectare", pentru că nu cunoaştem puterea minţii noastre.

METODA WIMHOF DE A TE ÎNCĂLZI

Eşti una dintre acele persoane cărora le este mereu frig? Ştiai că există o metodă care să te poţi încălzi chiar şi atunci când nu ai acces la o sursă externă de căldură? Dacă da, următorul exerciţiu se poate efectua pentru activarea ţesutului gras brun (sau ţesutul adipos brun), care este capabil de combustie energetică, precum şi a muşchilor intercostali. Muşchii intercostali sunt câteva grupe de muşchi care se află între coaste şi care ajută la mişcarea sternului atunci când respirăm. Activarea lor generează şi căldură.

Procedează în felul următor:

1. Aşază-te.
2. Inspiră încet şi profund de 5 sau de 6 ori, expirând natural de fiecare dată.
3. Inspiră profund.
4. Relaxează-te în timp ce expiri.
5. Inspiră profund.
6. Ţine-ţi respiraţia, dar nu mai mult de 5 secunde.
7. încordează-ţi muşchii superiori ai spatelui şi ai sternului în timp ce-ţi ţii respiraţia – dar nu-ţi încorda faţa. Lasă-ţi maxilarul relaxat.
8. Expiră.

Prin practică, vei simţi cum căldura coboară dinspre gât în întregul corp. Fiecare om este diferit, dar, dacă exersezi, vei simţi căldura venind din interiorul tău. Asta am făcut eu ca să-mi menţin temperatura internă în timpul experimentelor de la Universitatea de Stat Wayne – dar te rog să nu încerci aceste experimente acasă!

Utilizând tehnica respiraţiei profunde care mi-a activat efectiv muşchii intercostali (cei localizaţi între coaste), am reuşit ca în prima zi să generez suficientă căldură pentru a-mi menţine temperatura internă a corpului. Vom vorbi despre respiraţia intenţionată în capitolul următor. Dar când mi-a venit rândul să îmbrac vesta în cea de-a treia zi, mi s-a cerut să particip pasiv. Fără contracţii ale muşchilor sau respiraţii profunde, deşi îmi făcusem exerciţiile în zorii zilei respective, aşa cum procedez în fiecare dimineaţă. Aceste lucruri însă pot afecta scanările făcute de tomograf, ceea ce ar fi însemnat reluarea întregului experiment. în această situaţie, nu mă puteam folosi decât de propria minte. Şi când nu am făcut nimic cu mintea, temperatura la nivelul pielii a scăzut, la fel ca a celorlalţi participanţi. Nu ştiam cum să procedez. întotdeauna mi-am urmat intuiţia şi instinctele şi am aflat în natură ce trebuia să fac şi am făcut, în natură, însă, nu te gândeşti prea mult la ceea ce faci, pur şi simplu faci. Este ceva instinctiv. Aşadar, în acea dimineaţă, stăteam în camera mea

de hotel, privind oraşul Detroit pe fereastră, şi mă gândeam: *Cum să fac? Cum să arăt că sunt diferit de ceilalţi 7,5 de oameni?* Niciunul dintre ei nu a putut să influenţeze temperatura de la nivelul pielii în timpul expunerii la apă rece folosindu-şi mintea, demonstrând un control de sus în jos al funcţiilor autonome.

Aşa că m-am întrebat: Ce ai făcut pe Muntele Everest? Ce ai făcut în apele îngheţate de dincolo de Cercul Polar? Ce ai făcut întotdeauna în frig? Ai avut încredere în tine. Ai crezu t din toată inima că poţi, şi cu acea stare de spirit, ai abordat încrezător provocările respective şi ai reuşit. De ce n-aş putea face acelaşi lucru şi astăzi? Mi-am dat seama că starea de spirit este cea mai importantă şi că siguranţa de sine este o formă de încredere. E ca un pariu pe care îl pui cu tine însuţi. îi spui corpului ce să facă, iar el îţi răspunde da. Mintea şi corpul sunt conectate. După atâţia ani, chiar a fost o revelaţie.

Dimineaţa mi-am făcut exerciţiile de respiraţie. Mai târziu, când am îmbrăcat vesta, temperatura pielii nu a scăzut. Ca şi cum aş fi fost impenetrabil. Mi-am crescut temperatura cu un grad, fiindcă aşa am programat-o cu ajutorul minţii. Nu m-am mişcat, nu am respirat adânc şi nu mi-am contractat musculatura. Tot ce am făcut a fost să mă concentrez şi să mă relaxez. Prin antrenament şi dedicare, oricine poate face asta. Stai pur şi simplu cu tine însuţi, exclude lumea care te înconjoară şi grijile pe care le aduce şi formează-ţi o imagine clară în minte referitoare la obiectivul pe care vrei să-l atingi. Lasă imaginile şi gândurile să plutească liber, apoi îndepărtează-te de ele în timp ce te adâncesti în tine. Este o aliniere fără cuvinte, doar cu sentimentele. Este un moment puternic de recunoaştere, întrucât adevărata încredere nu este un gând, doar un sentiment care provine din adânc. Metoda se bazează pe principiul că puterea minţii lucrează în conexiune cu trupul pentru a influenţa capacitatea umană într-un fel profund. Este important să înţelegi că această programare în sine şi prin sine este ceva ce facem deja în fiecare zi, dar fără să ne dăm seama. Ne dăm seama de puterea acestor presupuneri abia atunci când intrăm în apa îngheţată. Ne ajută să ne întărim credinţa: credinţa că suntem în stare, ceea ce ne permite să avem încredere în noi.

înainte să ajungă experimentul la final, deja nu-mi mai păsa prea tare de rezultat, dar când profesorii au analizat datele, au fost

uimiţi. Nu mai văzuseră aşa ceva. Reuşisem să-mi cresc temperatura cu un grad şi să o menţin în timp ce am fost expus la cicluri repetate de apă caldă şi rece. Temperatura mea nu s-a modificat. Aceasta este puterea minţii, atunci când este trezită de frig şi de respiraţie.

Cum depresia atinge proporţii epidemice în toată lumea, sunt necesare soluţii noi, nefarmaceutice. Tomografiile din cadrul studiului efectuat la Universitatea de Stat Wayne au demonstrat că am reuşit să-mi activez voluntar părţi ale creierului care erau considerate până acum inaccesibile oamenilor. Acest lucru oferă o perspectivă nouă asupra felului în care putem face faţă psihozelor, fricii, anxietăţii, depresiei sau tulburării bipolare, independent de medicaţie.

în natură, dispar nu doar cei slabi din punct de vedere fizic, ci şi cei cu psihicul slab. Am creat această societate modernă care ne oferă tot confortul de care avem nevoie, numai că ne pierdem capacitatea de a ne regla starea de spirit şi emoţiile. în numărul din februarie 2018 al revistei *Neurolmage*, profesorii Muzik şi Diwadkar au scris: „Am obţinut dovezi convingătoare referitoare la componentele-che- ie ale proceselor autonome din creier legate de reglarea stării de spirit”.[5] Mai simplu spus, emoţiile. Acum am găsit modalitatea de a accesa zona respectivă şi de a învăţa să ne reglăm starea de spirit sau starea emoţională, indiferent cum vrei să-i spui. Se pare că avem capacitatea înnăscută de a face faţă emoţiilor la nivel conştient. Suntem liberi.

Este important să recunoaştem însemnătatea acestei descoperiri. Ne aminteşte de povestirea cu nişte oameni înţelepţi care se adună şi se întreabă: „Ce ne facem cu sufletul, de vreme ce oamenii şi-au bătut joc de el?”. „Să-l punem pe cel mai înalt munte!” a spus unul dintre ei. Dar oamenii

urcă pe munţi ca furnicile, vor găsi sufletul şi va deveni trofeul lor. Aşa că înţelepţii au decretat: „Să-l punem pe fundul celor mai adânci ape!”. Dar oamenii construiesc vase subacvatice şi se scufundă în adâncuri. îl vor găsi, îl vor aduce la suprafaţă şi-l vor pune într-un muzeu. Apoi înţelepţii au spus: „Să-l ascundem dincolo de cea mai îndepărtată planetă!”. Dar oamenii construiesc navete spaţiale, se vor aventura în spaţiu şi-l vor găsi. îl vor aduce înapoi şi-l vor transforma în armă de război. înţelepţii sunt derutaţi pentru că niciunul dintre ei nu ştie unde să pună sufletul. Apoi, cineva se ridică şi spune: „Ştiu eu! Să-l punem în interiorul omului, fiindcă acolo nu vor căuta niciodată”.

Şi exact acolo se află. Sufletul sălăşluieşte în interiorul nostru. Putem ajunge la el dacă ştim unde să-l căutăm. Iar acum am găsit o scurtătură spre cele mai adânci părţi ale creierului, acolo unde se află mintea, sufletul. Este minunat şi te face să te *simţi* minunat, deoarece suntem fiinţe minunate, dar trebuie să ne purtăm ca atare. Trebuie să ne folosim mereu de această putere.

Rezultatele eradicării bolilor cardiovasculare şi ale îmbunătăţirii sănătăţii mintale sunt fără doar şi poate aplicaţii ale tehnicii care aduc beneficii binelui suprem. Ea este accesibilă, eficientă şi 100% gratuită. Am identificat compo- nentele-cheie ale proceselor autonome din creier – cele independente de voinţa noastră – şi am învăţat să le accesăm. Procesele respective se află în sfera propriei voinţe, şi, astfel, perspectiva noastră asupra capacităţii umane de a ne regla starea de spirit şi de a face faţă depresiei, traumei şi fricii trebuie să se schimbe corespunzător. Aşa a intenţionat natura să ne creeze, dar ne-am înstrăinat şi îndepărtat de natură şi de aceea ne-am pierdut capacitatea înnăscută de a pătrunde în propriul creier. Omenirea nu s-a dezvoltat pe parcursul a milioane de ani ca să se oprească la o bucată de carne din interiorul craniului nostru pe care să o putem controla numai parţial. Ar fi absurd. Putem controla mult mai mult, iar o mare parte din control are legătură cu emoţiile, cu senzaţiile, cu scopul vieţii. începe cu respiraţia şi controlul forţei vitale prin respiraţie. Fără respiraţie, nu suntem nimic, dar, controlând-o, putem accesa neurologia conştiinţei, percepţia noastră. Iar zece zile de duşuri reci ne ajută să reglăm din nou fluxul sanguin către zonele profunde ale creierului şi să-i eliberăm adevăratul potenţial. Creierul nostru devine una cu forţa vitală, cu fluxul sanguin şi cu

respiraţia, schimbându-ne astfel structura chimică. Deodată, suntem capabili să coborâm adânc în interiorul nostru atunci când vrem, deoarece totul este conectat. Voinţa este un muşchi neurologic, dar, dacă biochi- mia nu este cum trebuie, nu poate face mare lucru.

La fel cum nu poţi alerga prea bine atunci când te dor muşchii. Nu este nimic în neregulă cu tine şi nu eşti slăbit. Nu poţi alerga bine pentru că te doare şi, deci, biochimia ta nu este în regulă. Sângele se duce acolo unde merge şi mintea. Societatea din ziua de astăzi ne sileşte să trăim într-o povestire îngustată şi, astfel, ne condiţionează. Creierul ni se învârte fără încetare în aceleaşi tipare de gândire, ceea ce duce la stres şi îl privează de un flux sanguin adecvat. Drept urmare, nu poate să funcţioneze la nivel optim. Voinţa noastră, care se exprimă prin neurotransmiţători, nu se poate manifesta într-o biochimie care nu este optimă, într-un mediu biologic sau chimic compromis.

Mintea domină materia. Tot ce am considerat că este abstract sau de neatins, este posibil. Dar nu e nevoie să te gândeşti la asta. Doar fa afurisitele alea de duşuri reci şi-ţi vei recăpăta capacitatea înnăscută de a-ţi controla sistemul vascular. Tomografiile mele au arătat că este posibil să-ţi accesezi părţile profunde ale creierului. Putem accesa şi activa sistemul limbic, care guvernează memoria şi emoţiile. De asemenea, putem ajunge la trunchiul cerebral şi la substanţa cenuşie periapeductală care este legată de el şi despre care se crede că guvernează transmiterea semnalelor dureroase din creier.[6] Atunci când aceste canale neurologice sunt refăcute, ne ajută să suportăm durerea prin eliberarea de opioide naturale – endocanabinoide – în creier. Aceste substanţe chimice naturale transmit corpului o senzaţie de euforie, chiar şi atunci când eşti stresat, iar eu exact aşa m-am simţit la Universitatea de Stat Wayne. Nu am simţit frigul. Nu m-am simţit stresat. Din contră, mi-era cald. Mă simţeam excelent.

Studiul de la Universitatea de Stat Wayne este un prim pas în validarea acestei metode ca remediu natural pentru persoanele cu probleme de sănătate. Este ca şi cum un pescar s-ar întoarce la plasele lui, le-ar scoate din apă şi ar descoperi că sunt pline cu peşte. Inima îmi tresaltă de bucurie. Iar partea frumoasă este că acesta e numai începutul. Prima mea soţie s-a sinucis în 1995. Aveam patru copii împreună, iar ea a sărit de la etajul opt. Nu am

avut nicio putere. Suferea de ceva timp, iar toate injecţiile, medicamentele şi terapeuţii din lume nu au putut face nimic. Doar au înrăutăţit lucrurile. A sărit după ce a sărutat copiii, lu- ându-şi astfel la revedere de la ei, iar impactul emoţional de atunci stă la baza motivaţiei pe care am avut-o, şi încă o mai am, ca să găsesc mai întâi o cale de supravieţuire cu patru copii, iar apoi, în timp, să mă vindec. Este ca o cicatrice care păleşte într-o oarecare măsură, dar care totuşi va fi

mereu acolo. Condus de această suferinţă emoţională, de o inimă rănită, cu patru copii şi lipsit de bani, eram foarte motivat să fac o schimbare, să ofer o soluţie alternativă celor care suferă de boli mintale. Şi iată că acum, un sfert de secol mai târziu, ajungem la unele răspunsuri.

Am găsit aceste răspunsuri în natură. Este o putere înnăscută pe care o avem cu toţii. Am fost condiţionaţi să o pierdem şi prin complicitatea sistemului educaţional, care nu se concentrează pe fericire, putere, sănătate sau pe o cunoaştere mai bună de sine. Ştii de ce anume are nevoie o persoană fericită? De nimic. Pentru că este fericită. Asta vreau să le ofer copiilor mei, celor dragi din jurul meu, tuturor oamenilor din jurul meu. Vreau să fiu fericit şi îmi doresc acelaşi lucru şi pentru tine. Suntem cu toţii legaţi prin natură. Copacii expiră oxigen, iar noi expirăm dioxid de carbon. Ne hrănim unii pe ceilalţi. Suntem unul.

E distractiv să intri în apă rece cu prietenii

Repet, frigul este nemilos, dar este cât se poate de drept. Trece dincolo de minte, dincolo de condiționări, dincolo de comportamentele generate de zona de confort, dincolo de slăbiciunile noastre, și ne face puternici. După milioane de ani de dezvoltare evoluționistă, ne redă condiția optimă. Ne îmbrăcăm cu haine, trăim într-un mediu cu o climă controlată și ducem o viață în mare parte sedentară, dar în interiorul nostru, biologic vorbind, suntem la fel ca orice mamifer. Este foarte simplu, iar acum, datorită științei – adunând date –, am demonstrat că deținem o capacitate înnăscută de a ne controla mintea. Aplicațiile nu au limite: inflamații, dureri cronice, toate se află la îndemâna noastră. Ne putem lupta cu bolile cardiovasculare și cu depresia. Nu este al naibii de bine? Și este mult mai simplu decât credeam. Tot ce trebuie să facem pentru a începe să ne recuperăm capacitatea înnăscută, puterea interioară, abilitatea de a ne situa mintea mai presus de materie și de a dobândi putere, fericire și o sănătate sustenabilă este să optăm pentru dușurile reci. Numai un minut sau două, în fiecare zi. Poți face asta, iar noi am dovedit științific că funcționează. Este nevoie numai de conștientizare. Un duș rece pe zi de medic te va păzi.

BĂI RECI CA GHEAJA PENTRU MÂINI ŞI PICIOARE MAI CALDE

Eşti una dintre acele persoane care au mereu mâinile sau picioarele reci? Dacă da, încearcă acest exerciţiu.[7]

PASUL 1: Umple o găleată cu o treime gheaţă şi două treimi apă.

PASUL 2: Concentrează-ţi mintea asupra mâinilor (sau picioarelor).

PASUL 3: Pune-ţi mâinile sau picioarele în găleata cu gheaţă.

PASUL 4: Ţine-ţi mâinile sau picioarele în găleată timp de două minute. La un moment dat, vei începe să le simţi calde, nu reci.

PASUL 5: Scoate-ţi mâinile sau picioarele din găleată, dar continuă să te concentrezi asupra lor.

PASUL 6: Scutură-le de câteva ori pentru a încuraja fluxul sanguin să ajungă la extremităţile proaspăt trezite.

La început, vasele sanguine se contractă. Acesta este un mecanism natural de protecţie. Dar se deschid apoi, când sângele ajunge la temperatura de 10°C, permiţând sângelui cald să curgă prin ele. Îţi resetezi fiziologia extremităţilor. Persoanele care se vaită adesea că au mâinile sau picioarele reci suferă de vasoconstricţie şi dilatare neadecvate. Muşchii din jurul venelor de la nivelul mâinilor sau picioarelor nu funcţionează bine şi trebuie să fie reantrenaţi. Acest exerciţiu cu apă cu gheaţă funcţionează. Dacă ai de obicei mâinile sau picioarele reci, încearcă să faci acest exerciţiu zilnic. Adaptarea va avea loc foarte repede. După câteva zile de practică, vei vedea că extremităţile nu-ţi mai sunt la fel de reci.

4 RESPIRĂ, TICĂLOSULE!

Prima oară când medicii au monitorizat un grup de oameni pe care i-am antrenat prin metoda mea, au văzut cum aceştia au stat minute bune fără să respire, fără să aibă aer în plămâni. Monitoarele au arătat că nivelul de oxigen din sânge le scade semnificativ, până la o saturaţie de 50%, moment în care, în mod normal, persoana respectivă moare. Dar acestor persoane le era foarte bine. Ştii de ce? Pentru că li s-a schimbat biochimia. Şi, odată cu acel vârf de alcalinitate, s-a activat axa adrenală a creierului. Acest fapt resetează corpul dincolo de condiţionările lui, dincolo de zona lui de confort, şi îi dă puterea să facă faţă stresului şi să-l învingă.

Boala lui Crohn, cancerul, depresia, artrita, astmul, tulburarea bipolară – toate sunt generate de dereglări ale sistemului imunitar, endocrin sau hormonal, prin inflamaţii necontrolate.[1] Acum, folosindu-ne de aceste tehnici simple de respiraţie, suntem capabili să suprimăm markerii inflamatori din sânge. Provoc orice medic care este sceptic, care nu crede că este real, să încerce singur. Avem dovezi clare, publicate în cele mai renumite reviste ştiinţifice din lume. Aşa cum vei vedea în capitolele următoare, ne-am orientat în această direcţie.

Suntem capabili să ne accesăm sistemul nervos autonom şi să suprimăm inflamaţia. Ne putem regla starea de spirit, emoţiile, temperatura corpului şi multe altele. Exerciţiile de respiraţie pe care le utilizăm ne ajută la eliminarea reziduurilor biochimice (produsele derivate nedorite ale unei reacţii chimice) din sistemul limfatic, cel mai profund dintre sistemele corpului. Toate activităţile stresante din timpul muncii şi din viaţa emoţională lasă în urma lor reziduuri biochimice care produc inflamaţie în celule şi o agravează. Sunt convins că, prin schimbarea biochimiei de la acidă la alcalină şi prin curăţarea reziduurilor biochimice, putem elimina cauza principală a bolilor.

Deşi pot avea un impact profund asupra stării noastre fizice şi emoţionale, exerciţiile de respiraţie în sine sunt foarte uşoare. Este vorba numai de 30 sau 40 de respiraţii adânci, în timp ce stai întins pe canapea sau în pat, cu perioade de pauze. Locul este important. Fă întotdeauna aceste exerciţii de respiraţie într-un mediu sigur, niciodată într-un mediu unde ai putea fi în pericol dacă leşini, cum ar fi în apă. Exerciţiile au un efect profund asupra corpului, în special în cazul persoanelor care abia încep să practice metoda, şi ar trebui să fie realizate numai în felul pe care sunt pe cale să ţi-l explic. Bine?

Atunci când inspiri adânc, diafragma se mişcă, masân- du-ţi intestinul. Aceasta este modalitatea naturală, deşi cei mai mulţi dintre noi respiră doar cu pieptul şi nu îşi masează niciodată intestinul. Dar abdomenul se ridică atunci când se mişcă diafragma – când plămânii se dilată – şi numim acest lucru „respiraţie din abdomen". Numai că nu abdomenul face treaba; ci plămânii, care se umplu la capacitatea lor maximă. Abdomenul se ridică pentru că trebuie să facă loc. Apoi, partea superioară a plămânilor se umple cu aer.

Protocolul de respiraţie, care este compus din trei sau patru runde, durează aproximativ 20 de minute. Momentul cel mai potrivit pentru aceste exerciţii de respiraţie este înainte de micul dejun, deoarece, atunci când stomacul este plin, întreaga activitate metabolică şi tot oxigenul sunt direcţionate către stomac şi încurcă. Acest fapt este logic, întrucât digestia este o

funcția a sistemului nervos parasimpatic, iar prin respirație activăm sistemul nervos simpatic. Respirația face corpul să intre într-o stare de alertă, trezind sistemul nervos și pregătind corpul pentru activitate. Dacă mănânci înainte, ți se poate inhiba reacția fiziologică.

Așa cum am menționat, tehnica începe cu 30 până la 40 de respirații adânci. Dacă ești începător, te sfătuiesc să respiri pe nas, întrucât îți va oferi un control mai bun asupra corpului și minții. Odată ce vei căpăta mai multă experiență, poți respira pe gură sau pe nas. Nu are importanță. Nu te gândi prea mult la asta, doar respiră. Eu prefer să respir pe gură, însă tu ar trebui să procedezi cum îți este cel mai bine. Trebuie să-ți umfli abdomenul și apoi să expiri, ca un val. Un val care ajunge pe plajă, pe țărm, și apoi se întoarce în larg. Există un ritm și la fel se întâmplă și cu respirația. Inspiră adânc, apoi expiră. Vine valul din nou. Inspiră iar adânc, apoi expiră. Inspiră și expiră. Mintea urmează respirația, dar nu încerca să controlezi respirația cu ajutorul minții. Golește-ți mintea. Respirația este mai puternică și te conduce mai adânc în interiorul tău, așa că urmează-i ritmul, urmează valul care vine la mal, și apoi lasă-l să se retragă. Respirația este mare cât un ocean. Inspiră adânc, apoi expiră. Respirația este marea însăși. Din ea venim, suntem ea. Este mai mare decât noi, pentru că noi *suntem* ea. Acum respiră conștientizând acest lucru și expiră. Inspiră adânc, expiră, inspiră adânc, expiră. Găsește-ți ritmul și ur- meaz㠖l. Deși, mai mult sau mai puțin, suntem la fel, fiziologia fiecăruia dintre noi este un pic diferită. Fiecare are un ritm puțin diferit. Nu contează, însă. Pur și simplu respiră și lasă-te în voia ritmului.

Fă acest lucru de 30 de ori sau până simți că amețești, până simți furnicături în brațe și în palme, precum și o relaxare la nivelul corpului. Respiră lăsându-te învăluit de această senzație. Acum trebuie să ajungi la 40 de respirații, respirații profunde – simte cum respirația îți dilată pântecele, pieptul, capul –, apoi expiră. Apoi inspiră din nou și expiră. De 40 de ori. Poți număra pe degete sau în minte. De-acum ar trebui să simți deja amețeala, furnicăturile și relaxarea despre care ți-am spus. Intensifică acele senzații lăsându-te învăluit de ele. Nu te îngrijora, totul este în regulă. Te afli în perfectă siguranță. Dioxidul de carbon iese din

corp, iar oxigenul îi ia locul, făcându-ţi corpul mai alcalin pe parcurs. Poate părea puţin ciudat sau te poţi simţi dezorientat la început, dar este minunat pentru biochimia din tine. Efectul neurologic este asemănător unui curent electric care trece prin tot corpul. Aşadar, urmează respiraţia şi-l vei simţi.

Acum vom aduce în ecuaţie conştiinţa. Da, respiraţia este o uşă. Duce către coridoare care ne conduc adânc în noi înşine. Ajungem acolo ţinându-ne respiraţia, în timp ce corpul se alcalinizează. După ce expiri a patruzecea oară, opreşte-te. Este relativ uşor să-ţi ţii respiraţia, deoarece al- calinitatea nou găsită reduce nevoia de oxigen a corpului. Vei fi surprins să descoperi că îţi vei putea ţine respiraţia cu uşurinţă şi vei putea sta fără oxigen în plămâni timp de 30 de secunde, un minut sau chiar şi un minut şi jumătate. Tu eşti alchimistul acum. Tu faci acest lucru, tu deţii controlul.

În corpul tău au loc o serie de reacţii chimice. Bineînţeles, creierul are nevoie de oxigen ca să funcţioneze, dar impulsul de a respira vine de la o stare acidă, pe care ai eliminat-o devenind alcalin prin respiraţie. Nu se întâmplă nimic rău în corpul tău, dar creierul primitiv, reptilian, nu ştie asta. El spune: „Nu am oxigen”. Şi, cu toate că nu există o nevoie imediată de oxigen, atât timp cât corpul tău se află într-o stare alcalină, creierul primitiv reacţionează prin activarea axei adrenale şi resetarea corpului la o stare fiziologică în care deţinem controlul neurologic şi avem o conexiune cu tot ce se află în interior. în acest fel a existat omul în natură la început: alert, prezent în totalitate, viu pur şi simplu.

Atunci când simţi că ai nevoie disperată să respiri din nou, fă- o. Inspiră o dată, trăgând adânc aer în piept şi apoi, când plămânii sunt plini, opreşte-te din nou. Acum ai acces în mod conştient la sistemul endocrin şi îţi activezi sistemul nervos, eliberând hormoni şi deblocând energia. Pe măsură ce avansezi în realizarea tehnicii, poţi vedea luminiţe, poţi avea viziuni. Depinde numai de tine cât de departe vrei să mergi, deoarece senzaţia poate fi foarte intensă, însă nu-ţi ţine respiraţia într-atât încât să leşini. Inspiră imediat ce simţi nevoia să o faci. Adu-ţi aminte să laşi întotdeauna respiraţia să te ghideze, să n-o forţezi. Secretul este să ştii când să te opreşti.

Exerciţiu de respiraţie în grup la Centrul WHM din Stroe, Olanda

în opinia mea, asta înseamnă influenţarea glandei pine- ale, ***epifiza cerebrală,*** cunoscută în scrierile antice drept cel de-al treilea ochi sau locul sufletului. Sângele curge în acea direcţie, la fel şi electricitatea. Şi pe măsură ce electricitatea corpului activează hormonii din glanda pineală, imagini şi experienţe aflate adânc în subconştient pătrund în conştient. Fiindcă suntem prezenţi în acest moment, cu egoul, cu conştientizarea noastră, avem dintr-odată acces la aceste viziuni şi senzaţii care în mod normal ne sunt ascunse, şi este minunat. Când facem acest exerciţiu în grup, pare că efectul se amplifică. Simplul fapt de a respira împreună creează o legătură. Auzindu-i pe ceilalţi cum respiră, conştientizăm vulnerabilitatea vieţii umane. Pe măsură ce intră în contact cu emoţiile înmagazinate în corp, oamenii încep să râdă sau să plângă, câteodată fără să existe vreo legătură reală cu o întâmplare anume. Experienţa ne poate aduce în mintea conştientă lumini, feţe familiare, forme şi

imagini. Chiar senzaţii ciudate sau un ţiuit în urechi. Eu cred că este
ca o stare de vis, de genul celei în care intrăm de obicei numai în timpul ciclului REM*, când dimetiltriptamina (DMT), o substanţă psihoactivă puternică, este eliberată în mod natural în fluxul sanguin. în acest moment, te afli într-o stare euforică total naturală, astfel că anxietatea şi durerea traumei dispar din conştient, deoarece te-ai eliberat de ele mani- pulându-ţi intenţionat biochimia şi electricitatea creierului.

Aceasta este alchimia conştientă. Aşa îţi aduci egoul într-o stare în care el nu mai există, în aurul coroanei tale, energia din jurul capului lăsată liberă care permite fiinţei tale să transcendă şi să devină sfântă, într-un fel. îţi poate părea ciudat, dar e adevărat. Noi suntem alchimiştii şi suntem creaţi să deţinem controlul asupra sufletului, luminii, spiritului şi vieţii noastre. Aceasta este doar o modalitate. Fie că e a ta, fie că e a mea, oricum am merge într-acolo, în final cu toţii ajungem la acelaşi lucru. La dragoste, nu? Doar respiră şi ţine-ţi respiraţia aşa cum te-am învăţat, iar restul va veni de la sine. Când respiraţia ajunge la electricitatea din creier, ne influenţează profund activitatea neurologică. Creierul tău nu are nevoie decât de puţină hrană biochimică. Dacă i-o oferi prin respiraţie, iar apoi laşi lucrurile să decurgă natural, vei găsi calea spre libertate.

Acesta este numai începutul călătoriei tale care are scopul de a elibera puterea nemărginită a minţii. Este doar prima repriză. Prin exerciţiu şi antrenament, vei ajunge să fii una cu cele mai profunde părţi ale creierului şi să obţii beneficii enorme pentru sănătate şi fericire. Creierul nostru gânditor este doar o staţie intermediară. în orice moment, creierul reglează corpul prin mii de procese, sisteme la care nu avem acces în mod conştient. Influenţarea conştientă a celor mai profunde părţi ale creierului sau a fluxului sanguin este o altfel de luciditate. Trebuie să te antrenezi în acest scop. Stai nemişcat şi respiră. Aşa se câştigă profunzimea. Aceasta este promisiunea, iar noi trebuie să ne ridicăm la nivelul provocării. Putem trăi în legătură delicată cu cea mai vulnerabilă parte a sufletului nostru şi putem deveni

* Rapid Eye Movement- mişcare rapidă a ochilor, (n. trad.j

fiinţele luminate şi radioase care am fost menite să fim. Şi totul începe cu 40 de respiraţii.

Să repetăm secvenţa de respiraţie. A doua rundă. Patruzeci de respiraţii, urmate de ţinerea respiraţiei după ultima expiraţie. Vei observa că îţi vei putea ţine respiraţia un timp mai îndelungat de această dată, întrucât corpul a devenit şi mai alcalin. Această alcalinitate sporită creşte şi durata de timp necesară corpului pentru a ajunge din nou în starea acidă, care declanşează impulsul de a respira. Aşadar, în timpul celei de-a doua runde, vei observa că poţi sta ceva mai mult fără aer în plămâni.

Când vei simţi nevoia să respiri din nou, inspiră adânc şi ţineţi respiraţia timp de zece până la cincisprezece secunde. Acum este posibil să începi să vezi şi mai multe lucruri care se întâmplă în interiorul tău, iar ceea ce vei simţi este o fericire supremă. Hinduşii numesc acest sentiment *satchitananda,* unde *sat* înseamnă „energie" sau „adevăr", *chit* înseamnă „inteligenţă", iar *ananda* înseamnă „beatitudine"[2]. Aceasta este treimea spiritului nostru, expresia cea mai pură a propriului suflet. *Vedele* au fost scrise acum mii de ani, dar adevărul lor dăinuie şi astăzi. Vei cunoaşte *satchitananda* în a doua rundă de respiraţii, pentru că reflectă sângele, electricitatea şi lumina care trec prin tine.

După această a doua rundă de ţinut respiraţia aproximativ 15 secunde, este timpul pentru cea de-a treia rundă. Nu-ţi face prea multe griji în legătură cu cât timp îţi poţi ţine respiraţia. Dacă suferi de numeroase inflamaţii, s-ar putea să fie nevoie să respiri mai devreme. Astfel, respiraţia este ca o oglindă care îţi arată în ce stare te afli. Experienţa legată de respiraţie a fiecăruia dintre noi este puţin diferită, dar caracteristicile universale arată că, odată cu fiecare rundă succesivă, te simţi mai puternic, mai uşor şi mai împăcat. Fiecare rundă trimite mai mult sânge şi mai multă electricitate către creier. Fiecare rundă reactivează axa adrenală. Iar dacă faci patru runde, aşa cum îţi recomand, vei fi pregătit pentru ziua care tocmai începe, deoarece ai văzut lumina. Mai mult decât atât, vei *deveni* lumină, reechilibrând sistemul nervos parasimpatic/sim- patic. în plus, patru runde vor face ca sângele să aibă pH-ul optim. Aceşti factori au multe beneficii, nu doar pentru sănătatea fizică, ci şi din punct de vedere spiritual. Obţinerea acestui echilibru biochimic şi hormonal îţi creşte

energia, îți îmbunătățește performanța, iar nivelul de stres scade. Și toate astea după numai patru runde de respirație.

PROTOCOLUL WHM: EXERCIȚIU DE RESPIRAȚIE DE BAZĂ

Înainte să practici această tehnică de respirație, amintește-ți să fii foarte atent. Ascultă-ți corpul și acordă atenție semnalelor pe care ți le trimite în timpul exercițiilor. Folosește aceste semnale ca feedback personal referitor la efectul exercițiilor asupra corpului și minții și reglează-le corespunzător nevoilor tale.[3]

PRIMUL PAS Așază -te în poziție de meditație, stai întins sau așa cum te simți cel mai confortabil, într-un mediu liniștit și în care să te simți în siguranță. Asigură-te căîți poți umple plămânii fără să simți vreo îngrădire.

AL DOILEA PAS închide ochii și încearcă să-ți golești mintea. Conștientizea- zā-ți respirația și încearcă să te conectezi în totalitate cu ea. Inspiră adânc de 30 sau de 40 de ori, pe nas ori pe gură. Umple-ți abdomenul, pieptul, capul. Nu forța expirarea. Relaxează-te și lasă aerul să iasă. Inspiră adânc și expiră.

AL TREILEA PAS După ultima expirație, inspiră adânc încă o dată și umple-ți plămânii la capacitate maximă, fără să forțezi. Apoi relaxează-te și lasă aerul să iasă. Ține-ți respirația până când simți din nou nevoia să respiri. Această fază se numește faza de retenție.

AL PATRULEA PAS Când simți nevoia să respiri, inspiră adânc o dată și ține-ți respirația timp de 10 până la 15 secunde. Aceasta se numește respirația de recuperare.

AL CINCILEA PAS Expiră și începe altă rundă. Inspiră adânc, expiră. Repetă întregul ciclu de 3 sau de 4 ori.

După ce termini acest exercițiu de respirație, bucură-te în tihnă de starea pe care o ai. Prin practică, protocolul va semăna tot mai mult cu meditația.

Odată ce vei căpăta puțină experiență, încearcă și următoarea tehnică: în runda a doua, la pasul al patrulea, încearcă să „strângi" respirația în cap atunci când execuți respirația de recuperare. Fă acest lucru încordându-ți planșeul pelvian și direcționând încordarea către interiorul corpului și până la cap, lăsând restul trupului relaxat. Ar trebui să simți o oarecare presiune la nivelul capului. Apoi, relaxează-te complet în timp ce expiri.

Metoda respirației poate face însă mult mai mult. în ianuarie 2014, am condus un grup de 26 de persoane antrenate prin această metodă pe Muntele Kilimanjaro din Tanzania, cu scopul de a ajunge în vârf în trei zile. Niciuna dintre aceste persoane nu era alpinist profesionist, iar unele dintre ele chiar sufereau de boli și afecțiuni debilitante, precum scleroză multiplă, artrită reumatoidă și cancer metastatic. Pentru a evita răul acut de altitudine, care poate fi fatal în cazuri extreme, majoritatea oamenilor care încearcă să urce pe cel mai înalt munte de pe continentul african o fac încetul cu încetul, pe parcursul a cinci zile sau chiar mai mult. Procedează astfel pentru ca organismul să se obișnuiască cu altitudinea tot mai înaltă pe drumul către vârful

Respiră,
ticăloşiile!

muntelui, care se află la peste 5.800 de metri deasupra nivelului mării (pentru a evita răul acut de altitudine, se recomandă să nu se urce mai mult de 300 de metri pe zi). însă, înarmaţi cu metoda mea de respiraţie şi puternic motivaţi, dar fără nimic altceva, nici măcar echipament pentru vreme rece (aveam totuşi ceva echipament ca măsură de precauţie), am pornit la drum ştiind că ne vom atinge ţelul. Toţi fiziologii, medicii şi experţii alpini pe care i-am consultat mi-au spus că ceea ce încercam să fac este un act iresponsabil. Mi-au zis că oamenii se vor îmbolnăvi. Unii ar putea chiar să moară. Dar noi am plecat totuşi la drum. Ne-am făcut exerciţiile de respiraţie specifice altitudinii mari, şi am ajuns în vârful muntelui în numai 44 de ore. Adică, cu 28 de ore mai puţin decât intervalul pe care ni-l propuseserăm iniţial, şi anume trei zile! Am sfidat înţelepciunea experţilor, iar când am coborât, criticii au fost tăcuţi. După un an, ne-am întors pe Kilimanjaro şi am ajuns în vârf în numai 36 de ore. După încă un an, am reuşit să ajungem sus în puţin peste 28 de ore. Incredibil! într-o scrisoare adresată directorului revistei *Wilderness and Environmental Medicine*, dr. Hopman şi dr. Buijze, care au supravegheat expediţia din 2014, au remarcat: „Se pare că grupul este deschizător de drumuri din punct de vedere medical, utilizând o metodă nouă pentru a preveni şi inversa, la nevoie, simptomele răului acut de altitudine... în comparaţie cu studiile anterioare, acest raport ar putea sugera că aclimatizarea, precum şi alinarea simptomelor răului acut de altitudine pot fi accelerate fără niciun risc”.[4]

DACĂ AI DURERI DE CAP DIN CAUZA ALTITUDINII

Durerile de cap sunt primul semn al răului cauzat de altitudine; înseamnă că creierul este privat de oxigen. Acest exerciţiu te ajută să-ţi oxigenezi creierul, iar durerea ar trebui să înceteze imediat.

1. Încetineşte ritmul.

2. Inspiră adânc şi relaxează-teîn timp ce expiri, de 10 ori.
3. Stai în picioare nemişcat sau aşază-te. Asigură-te că te afli în- tr-o poziţie confortabilă.
4. Inspiră adânc, ţine-ţi respiraţia 5 secunde şi încearcă să o redi- recţionezi către cap.
5. Expiră.
6. Repetă aceşti paşi până când simţi că durerea a dispărut.

EXERCIŢIU DE RESPIRAŢIE ÎN TIMP CE TE PLIMBI LA MARE ALTITUDINE

1. Respiră în mod conştient mai des decât simţi că ai nevoie.
2. Concentrează-te pe respiraţie. Simte cum respiri în timp ce te deplasezi.
3. Sincronizează-ţi respiraţia şi paşii pentru a intra într-un ritm. Găseşte-ţi propriul ritm fără să forţezi.

EXERCIŢIU DE RESPIRAŢIE ÎN STARE DE REPAUS PENTRU A TE ADAPTA LA O ALTITUDINE DE PESTE PATRU MII DE METRI

Acest exerciţiu te ajută să previi simptomele periculoase cauzate de un nivel scăzut de oxigen în corp, care pot apărea atunci când faci alpinism sau vizitezi un loc situat la peste patru mii de metri altitudine.

Te rog să nu te bazezi pe acest exerciţiu pentru a preveni simptomele cauzate de răul de altitudine fără să dispui de o supraveghere adecvată ori dacă nu ai experienţă. Cea mai bună modalitate de a învăţa este să participi la una dintre expediţiile noastre. Consultă capitolul „Lecturi suplimentare" pentru mai multe informaţii. De asemenea, este util să foloseşti un pulsoxi- metru ca să măsori nivelul oxigenului din sânge în timpul exerciţiului.

1. Trezeşte-te la patru sau patru ore şi jumătate după ce te-ai culcat.
2. Fă exerciţiul de respiraţie de bază până când ajungi la o saturaţie a oxigenului de 95 până la 100%.
3. Repetă exerciţiul cel puţin o jumătate de oră.
4. Culcă-te la loc.

Printre numeroasele aplicaţii în sănătate ale metodei mele de respiraţie se află şi capacitatea de a regla inflamaţia care duce la boli. Fiziologul german Otto H. Warburg a câştigat Premiul Nobel în 1931, deoarece a descoperit că nivelul scăzut de oxigen este o caracteristică a celulelor canceroase. Aşadar, pe lângă beneficiile

diverse, această metodă de respiraţie te poate ajuta şi să te fereşti de boli. După cum vom discuta în capitolele următoare, una dintre cauzele inflama- ţiei este dezechilibrul biochimic. Poate că putem supravieţui şi funcţiona mai mult sau mai puţin normal o vreme, dacă biochimia noastră nu este în regulă, dar, la un moment dat, vor apărea anumite afecţiuni. Acestea vor fi sub forma bolilor autoimune, a cancerului, a depresiei. Iar ele apar pentru că natura noastră biochimică se află în dezechilibru.

Trebuie să renunţăm la zona de confort cu care suntem obişnuiţi şi să ne întoarcem la nevoile noastre cele mai profunde. Cum facem asta? Respirând. Respirând corect, ma- sându-ne intestinul, devenind alcalini. Aceste exerciţii de respiraţie se bazează parţial pe practici antice, dar au fost actualizate pentru stilul nostru modern de viaţă, pentru condiţia modernă a neurologiei noastre. Deşi, din punct de vedere fizic, oamenii sunt mai mult sau mai puţin asemănători celor din Evul Mediu, creierul nostru procesează mult mai mulţi stimuli decât atunci. Pentru a funcţiona la nivel optim, are nevoie de o biochimie diferită. Cu ajutorul acestei metode de respiraţie, ne putem regla şi manipula biochimia. Nu este un fapt ipotetic, ci dovedit. Ştiinţa este clară. Funcţionează. Oamenii îmi pun întrebări de genul: „Trebuie să respir pe nas?" sau „Diafragma face asta sau asta?", iar eu le răspund doar: „Da, respiraţi, ticăloşilor! Nu vă mai gândiţi, doar respiraţi! Ajungeţi în adâncul plămânilor!" Pentru că tot ce trebuie să faci ca să profiţi de beneficiile metodei este să respiri. Te vei simţi alt om în câteva minute, după câteva runde de respiraţie. Deci nu te mai gândi atât şi începe să respiri, pentru că respiraţia este o forţă vitală. Nu mintea, ci respiraţia. Urmează-ţi respiraţia, iar ea te va conduce oriunde vrei în creierul tău – prin urmare, în mintea ta.

PRELUNGIREA DURATEI DE RETENȚIE

Îți poți controla biochimia prin respirație. Nu mă crezi? Încearcă următorul lucru:

PRIMUL PAS Respiră normal, apoi expiră profund, ține-ți respirația și cronometrează cât timp reușești să nu respiri.

AL DOILEA PAS Fă același lucru după ce inspiri adânc de 30 de ori, rela- xându-te atunci când expiri.

Ce diferență, nu-i așa? Motivul pentru care îți poți ține respirația o perioadă mai îndelungată după cele 30 de respirații adânci este acela că respirația profundă a schimbat temporar raportul dintre dioxidul de carbon și oxigen din sânge. Pentru că reflexul de a respira este corelat cu cantitatea de dioxid de carbon din sânge, iar tu tocmai ai expirat mult dioxid de carbon, îți poți ține respirația un timp mai îndelungat. Dioxidul de carbon este un acid, iar respirația face ca nivelul pH-ului să crească, aducându-ți corpul într-o stare alcalină temporară.

După 20 sau 25 de minute de exerciții de respirație, vei percepe în minte puterea nelimitată a respirației, și nu-i vei simți doar intensitatea, ci vei vedea și rezultate reale, tangibile. Când ne schimbăm în mod conștient biochimia prin respirație, ne facem corpul mai fericit, mai puternic și mai sănătos. Ce simplu! Vezi cât de simplu este totul? Toate lucrurile complicate care ne umplu mintea nu au nicio însemnătate. Tot acel stres nu face decât să ne îndepărteze de natură, dar respirația ne apropie din nou de ea. Va reconstrui acea conexiune profundă pe care am pierdut-o. Nu asta îți dorești pentru tine, pentru copiii tăi, pentru toți cei din jurul tău?

În ziua de astăzi, multe persoane sunt mistuite de dorințe artificiale. Alergăm după cai verzi pe pereți. Muncim tot mai mult și ne stresăm să obținem și mai mult, dar cu ce scop? Ca să devenim avocați sau oameni de afaceri? Ca să facem mulți bani și să ne cumpărăm case mari ori mașini de lux? Dar nu putem cumpăra fericirea ori sănătatea. Am văzut prea multă suferință de acest fel, de aceea m-am retras din acea lume acum mult timp. Și

tot de aceea am început să mă întreb: *Ce este sufletul? Unde se află?* Ei bine, prima oară l-am găsit în frig, apoi în respiraţia care a urmat. Nu este nimic mistic sau abstract în legătură cu asta. Este ceva fizic. Respiraţia este forţa ta vitală, chiar aici, chiar acum. Nici că poate fi mai simplu. Pur şi simplu respiră şi recuperează-ţi sufletul.

Am creat aceste exerciţii după ce am ieşit în frig, pentru că primul lucru pe care îl faci atunci când dai de frig este să tragi aer în piept. Este ca şi cum te-ai naşte din nou. Respiraţia este forţa vitală. în acest caz, respiraţia serveşte drept catalizator. Trăgând aerul adânc în plămâni, el pătrunde în ţesuturi şi începe să schimbe biochimia corpului. Oxigenul şi substanţele nutritive bune îl revigorează. Vitaminele bune sunt absorbite în celule, creând mai multă energie. De aceea întâi respirăm, şi apoi ieşim în frig. Respiraţia generează căldură prin muşchii intercostali şi creşte toleranţa la durere. Continuă să acorzi atenţie respiraţiei atunci când intri în apă, menţinând conexiunea cu creierul. Aceasta este respiraţia conştientă, spre deosebire de cele trei sau patru runde cu retenţie, pe care le realizăm întinşi sau în şezut, într-un spaţiu sigur. Dar ai face bine să înveţi să-ţi reduci gândurile la tăcere atunci când intri în apă, pentru că nu te vor ajuta acolo. Doar goleşte-ţi mintea, fii hotărât şi ai încredere în respiraţie, fiindcă ea ajunge pretutindeni: afară şi înăuntru.

Aceste cunoştinţe, obţinute prin experimente riguroase, au dus la dezvoltarea şi perfecţionarea tehnicii de respiraţie, dar numai după ce am învăţat cum să fac faţă impactului agresiv al frigului asupra corpului. Am făcut asta schim- bându-mi în mod conştient biochimia. Energia impactului frigului a dat piept cu energia generată de respiraţia profundă, iar efectul a fost transformator. Nu a durat mult până când am ajuns să pot sta în apă rece ca gheaţa ore întregi. Aş putea să stau afară, în frig, toată noaptea, pentru că am învăţat cum să-mi reglez energia prin respiraţie şi conştientizare. Şi tu poţi face asta.

Conştiinţă, luciditate, percepţie – ne vom întoarce la toate acestea –, dar acum suntem din nou în frig. Impactul imediat al frigului asupra corpului poate fi un pic dureros, ca nişte înţepături de ace, dar, după aproximativ un minut, când opioidele şi canabinoidele naturale încep să-şi facă efectul, disconfortul se estompează şi este înlocuit de o stare de euforie. Primeşti înapoi de zece ori mai multă energie pe măsură ce sângele începe să curgă prin corp, iar mintea să se liniştească.

După aceea, vei observa că pielea devine roşie şi se colorează frumos, deoarece este vie. 0 acoperim întotdeauna cu haine, care o privează de stimuli, dar frigul o revigorează. Cel mai bun lucru pe care îl poţi face pentru pielea ta este să intri în apă rece – treptat, fără şocuri; eu am şaizeci şi unu de ani şi încă am o piele ca de bebeluş.

în ziua de astăzi, oamenii – oameni care se presupune că au grijă de sănătatea lor – sunt atât de absorbiţi de ultimele tendinţe de nutriţie, de fitness sau spirituale, pentru că tot mai caută. Dar eu am găsit ce căutam în apa rece şi în respiraţie. Am găsit liniştea sufletească, pacea şi energia pozitivă. Frigul există dincolo de gândurile noastre, iar dacă ne expunem treptat – crescând progresiv, să spunem, durata duşului rece în fiecare zi –, vom observa că în zece zile încep să aibă loc o mulţime de lucruri. Mai întâi, ritmul cardiac scade, ceea ce înseamnă mai puţin stres. Apoi, sistemul vascular se trezeşte şi se optimizează la condiţia lui naturală. Te simţi mai viu. Când adaugi şi exerciţiile de respiraţie

în rutina zilnică, vei simţi rezultatele imediat: mai multă energie şi o stare de bine. Alcalinizarea corpului prin respiraţie va începe să diminueze inflamaţiile, care îţi provoacă dureri. Atât exerciţiile de respiraţie, cât şi frigul antrenează sistemul vascular şi au impact asupra biochimiei, cu toate că frigul vizează mai mult sistemul vascular, iar respiraţia mai mult biochimia. Respiraţia reglează şi sistemul nervos simpatic şi cel parasimpatic, lucru esenţial pentru sănătate şi starea de bine în general. Iată alchimia.

Această carte urmăreşte să-ţi arate cum să te conectezi la fiziologia ta aflată de mult în stare latentă şi cum să-ţi aduci corpul şi mintea la starea naturală pentru care au fost create. Metodele descrise aici te vor ajuta să interceptezi nu doar cele cinci simţuri, ci şi simţuri pe care nici nu ştiai că le ai. Despre ele vom vorbi în capitolul 12. Deocamdată, continuă cu duşurile reci şi cu tehnicile de respiraţie. Sunt miraculoase. în acelaşi timp, îţi vei construi o perspectivă fiziologică complet nouă. Şi, cu toate că frigul şi respiraţia au efecte miraculoase asupra corpului şi creierului, aducând o multitudine de beneficii fizice şi psihice, aceste practici îţi permit inclusiv să treci un nou prag şi să-ţi accesezi puterea creierului şi a minţii. Vom vorbi mai mult despre acest lucru în capitolul următor.

Este timpul să ne acceptăm mamiferul interior înainte să fie prea târziu, înainte să pierdem definitiv legătura cu natura noastră interioară. Totul se află la dispoziţia noastră. Simplific mult spunând că „un duş rece pe zi de medic te va feri" sau „respiraţi, ticăloşilor!" recunosc, dar este vorba despre calitatea vieţii noastre. Este numai biochimie. Cu ajutorul respiraţiei, devenim alcalini, primim mai mult oxigen şi suntem capabili să ne reglăm sistemul nervos.

Cu ajutorul frigului, activăm fluxul sanguin şi îl controlăm în totalitate. Dobândim acest control datorită minţii. Da, mintea poate fi influenţată de gânduri şi de ego, aşa cum ţi-am explicat,

dar ele există separat de corp, separat de părţile sacre care definesc cine suntem şi ce suntem noi, şi separat de suflet.

CUM SĂ SCAPI DE MAHMUREALĂ ÎN DOUĂZECI DE MINUTE

Dacă urmezi tehnicile de respiraţie prezentate în această carte, vei şti cum să faci faţă substanţelor toxice din corp, cum ar fi nedorita mahmureală. Oricine a exagerat măcar o dată cu vinul roşu, berea, whisky-ul, tequila sau cu orice altceva şi s-a trezit a doua zi simţindu-se ca naiba, ştie ce înseamnă durerea şi disconfortul mahmurelii. Există pe piaţă tot felul de medicamente, pulberi, poţiuni şi alte amestecuri care pretind că o vindecă, dar niciuna nu este la fel de eficientă ca metoda mea de 20 – 25 de minute de respiraţie.

Nu mă crezi? Atunci ia-o ca exemplu pe fiica mea, Laura. Când avea 23 de ani, se dedica în totalitate obţinerii unei diplome duble de maşter. Nu bea decât rareori şi nu fuma niciodată. Era complet devotată studiului, îşi petrecea zilele în faţa calculatorului, lucrând la disertaţii. Dar, într-o seară, la o petrecere, şi-a permis să se destindă puţin. A băut mult mai mult decât era obişnuită şi s-a trezit a doua zi cu o senzaţie de rău îngrozitor. M-a strigat şi mi-a spus: „Tată, nu pot să lucrez. Nu mă simt bine. Am o durere de cap înfiorătoare".

Ţine cont că, până în acel moment, Laura nu făcuse niciodată exerciţiile mele de respiraţie şi nu avusese de-a face în niciunfel cu metoda mea. Copiii nu-şi ascultă părinţii pentru că nu vor să cedeze în faţa autorităţii lor. Dar, în acea dimineaţă, nu mai eram eu autoritatea, ci mahmureala. Era ceva cu care nu se mai confruntase, dar iată-le: urmările vinului roşu. Iar Laura se chinuia.

„Ascultă", i-am spus. „M-ai văzut toată viaţa făcând aceste exerciţii de respiraţie. Aşa că, pentru numele lui Dumnezeu, dă-le o şansă. Chiar funcţionează!" Bineînţeles că s-a opus, dar până la urmă, poate din disperare, a cedat şi a început să le facă. Treizeci de respiraţii adânci, a expirat complet, şi-a ţinut respiraţia, a inspirat, şi-a ţinut respiraţia, a repetat. Şi ştii ce? În 20 de minute, durerea de cap i-a dispărut şi a fost din nou în stare să lucreze. Ce zile fericite!

Cum a funcţionat? Foarte simplu. Respiraţia alcalinizează sângele, ceea ce elimină acidităţea provocată de substanţele toxice precum alcoolul. Am învăţat asta pe propria piele, după ce, din când în când, se întâmpla să beau câteva pahare în plus de vin roşu. Douăzeci până la douăzeci şi cinci de minute şi gata, s-a dus, ai terminat. Nimic mai simplu.

Am fost fericit s-o ajut pe fiica mea, bineînţeles, dar am fost şi mulţumit că era

pentru prima oară în viaţa ei când a făcut ceva ce fac eu. Am fost întotdeauna un tată ciudat, un tată care apărea la şcoală cu sandale în toiul iernii, când afară era zăpadă, şi care stătea în mâini în curtea şcolii. Ceilalţi părinţi îşi fumau ţigara, se holbau la mine şi rânjeau. „E nebun", obişnuiau să spună. „Nu e normal." Dar e normal să fumezi otravă şi să vorbeşti despre cineva în acest fel? Copiii voiau să fiu normal, un tată la fel ca ceilalţi. Uneori, le era ruşine cu mine. Dar eu nu eram normal atunci, aşa cum nu sunt normal nici acum. Căutam altceva, ceva mai important, şi nu-mi păsa prea mult de felul în care eram perceput de ceilalţi. Copiilor le-a fost greu să înţeleagă, dar, cu timpul, toţi cei patru copii pe care i-am avut cu Olaya au ajuns să gândească la fel. Toţi lucrează cu mine acum. Este o afacere de familie. Îmi văd copiii, care acum sunt adulţi, şi inter- acţionez cu ei în fiecare zi. Este minunat. Iar pentru Laura, totul a început cu o mahmureală.

PUTEREA MINJII

Există trei piloni ai Metodei Wim Hof. Primii doi sunt frigul şi respiraţia. Al treilea pilon al metodei este atitudinea. În programele noastre de antrenament, numim acest pilon „angajament", deoarece trebuie să ai atitudinea potrivită pentru a-ţi lua angajamentul să acţionezi împotriva egoului tău şi să faci acel duş şi „puterea de a-ţi imaginii". Include ideea de voinţă şi puterea de a îndrepta atenţia către orice parte a corpului şi de a-i observa procesele. Deţinem această putere. Căutăm la vechii yoghini şi şamani secretele puterii minţii, dar este mult mai simplu. Totul se află la dispoziţia noastră şi este dovedit de ştiinţă. Studiile ştiinţifice şi experienţa personală ne dau încrederea necesară pentru a practica metoda. Mie mi-au dat încredere să-mi continui misiunea.

Eafurisit, să respiri. Putem numi acest pilon gina, de a medita, de a vizualiza – puterea

Constatările de la Universitatea de Stat Wayne nu au fost doar spectaculoase, dar au şi marcat o descoperire majoră în înţelegerea ştiinţifică a felului în care ne putem controla mintea pentru a ne schimba în mod conştient biochimia. Cum funcţionează? Când ieşi în frig, nu mai gândeşti, doar faci acest lucru. Apoi, deodată, procesele autonome ale corpului preiau controlul. Trebuie să pătrundem mai adânc,

ca să trecem de condiţionările noastre şi să obţinem controlul asupra acestor procese.

Starea de fapt a corpului este supravieţuirea. Face ceea ce trebuie pentru a ţine organele vitale în funcţiune, şi asta este exact ceea ce face atunci când trebuie să înfrunte un factor de stres ambiental precum frigul. Frigul este un profesor. Este nemilos. Nu mergi la picnic atunci când ieşi în frig. Nu te gândeşti la ipotecă, la aparatul dentar al copilului sau la divorţ; doar supravieţuieşti. Îţi reactivezi cele mai profunde părţi ale creierului. Asta am arătat prin intermediul metodei mele: cum să depăşeşti condiţionările şi conexiunile neurologice prestabilite pentru a retrezi ceea ce este latent de multă vreme în noi.

Dintr-odată, conştiinţa ţi se conectează cu biochimia şi-ţi poţi înfrunta automat suferinţele: anxietatea, frica, depresia, orice ai avea. Cu fluxul sanguin care transportă oxigen şi substanţe nutritive în părţile profunde ale creierului, simţi pace, energie pură, simţi adevărata putere a minţii. Aşa ar trebui să ne simţim în fiecare zi, şi o putem face – nu numai pentru a fi fericiţi, puternici şi sănătoşi, ci şi pentru a avea un scop şi un simţ de aventură. Sufletul tău prinde viaţă. Asta face apa rece. Te învaţă nu numai să supravieţuieşti, ci şi să prosperi. Totul se află sub controlul tău.

Mi-au trebuit mulţi ani până să ajung în punctul în care comunitatea ştiinţifică să mă privească pe mine şi metodele mele ca pe ceva mai mult decât o curiozitate, dacă nu chiar ca pe un spectacol de circ. Prin urmare, acceptarea treptată şi validarea supremă pe care le-au adus aceste studii au cântărit enorm în confirmarea a ceea ce facem. Mi-ar fi uşor să spun că validarea nu era necesară, că eu am ştiut adevărul de la început şi că dovada eficacităţii metodei se află printre miile de persoane care au beneficiat de pe urma ei. Dar, în efortul de a ajunge la cât mai mulţi oameni, de a-i ajuta pe oamenii din toată lumea – adică scopul meu –, sprijinul comunităţii ştiinţifice este nepreţuit.

Printre alţii, au adoptat cauza noastră profesori şi imu- nologi.

Imediat ce au fost publicate rezultatele iniţiale ale unui studiu realizat împreună cu Centrul Medical Universitar Radbound, Frits Muskiet, profesor de chimie clinică la Universitatea din Groningen, a spus la postul naţional de radio olandez că „au descoperit sursa tuturor bolilor provocate de prosperitate". După cum a explicat Muskiet, „organismul nostru combate şi distruge infecţii încontinuu. Corpul ar trebui să aibă un echilibru, dar nu-l are. Din cauza stilului nostru de viaţă actual, trăim în permanenţă cu un oarecare nivel de infecţie. Ai putea spune că suntem infectaţi cronic, dar, pentru că infecţia este atât de scăzută, n-o simţim deloc... Grupul experimental ne-a arătat că este posibil să reprimăm răspunsul inflamator. Sper ca acest fapt să conducă la mai multe cercetări"[1].

Prin dovezi ştiinţifice şi studii comparative, am arătat că expunerea la frig, alături de respiraţia conştientă, meditaţie şi o atitudine pozitivă, are beneficii enorme asupra sănătăţii. Cei care practică metoda în mod regulat au reuşit să se vindece de diabet, să diminueze efectele debilitante ale bolii Parkinson, să piardă în greutate şi să obţină realizări sportive remarcabile. Dar, pentru a putea profita la maximum de beneficiile metodei, trebuie să i te dedici în totalitate. Alungă ceea ce te distrage. Stinge televizorul şi lasă-ţi telefonul în altă cameră atunci când îţi începi exerciţiile de respiraţie dimineaţa. Acordă-ţi suficient timp cât să nu te îngrijorezi în privinţa lui. Acestor 20 până la 2 5 de minute pe zi trebuie să le dedici întreaga ta atenţie. Mintea este un muşchi neurologic capabil să influenţeze sistemul molecular şi să ajute absorbţia de oxigen, ceea ce creează energia pe care ţi-o doreşti. Şi dacă vrei ca acest muşchi să funcţioneze la nivel optim, trebuie să te predai necondiţionat experienţei. Trebuie să-ţi doreşti asta cu adevărat, trebuie să ai al treilea pilon: încrederea, starea de spirit.

Această încredere nu este deloc ceva abstract. Nu-ţi spun să crezi orbeşte în ceva. Mă refer la un sentiment de aliniere

concentrată. Fă aceste exerciţii şi ai încredere în sentimentul pe care ţi-l oferă. Cu ajutorul frigului şi al respiraţiei, îţi exersezi înseşi circuitele electrice ale corpului. Acest fapt duce la posibilitatea de a-ţi activa corpul, de a te feri de stres şi de a realiza orice este nevoie prin puterea minţii. Tu deţii controlul. Dezvoltă-ţi încrederea şi convingerea în ceea ce faci. Numai atunci vei putea să te conectezi cu puterea ta interioară, cu adevărata ta natură.

Pentru a obţine cât mai mult de la această metodă, trebuie să investeşti mintal în ea. Trebuie să i te dedici în totalitate. Starea de spirit îţi poate influenţa puternic fiziologia. Un studiu-pilot din 2015, adăugat experimentului endoto- xinei, a arătat că un nivel mai ridicat de optimism atrage după sine un răspuns autoimun mai puternic.[2] Mintea este un instrument extraordinar.

O doză de scepticism este sănătoasă, bineînţeles, şi deja am transformat o mulţime de sceptici în adepţi. Jurnalistul Scott Carney a fost trimis în Polonia de revista *Playboy,* cu scopul precis de a demonstra lumii că sunt un şarlatan. Dar, la sfârşitul taberei de antrenament, el nu numai că devenise un adept, dar a scris şi un bestseller, *What Doesn't Kill Us (Ceea ce nu ne omoară),* în care îşi povesteşte experienţa cu metoda mea, cu ajutorul căreia a ajuns aproape până în vârful Muntelui Kilimanjaro.

Carney nu este singurul sceptic pe care l-am făcut să-şi schimbe părerea. Oamenii apelează la metoda mea din diferite motive, unii sunt inspiraţi de ceea ce am realizat, alţii sunt motivaţi să-şi schimbe viaţa, iar alţii încă sunt curioşi să vadă dacă nu cumva totul este o aiureală. Metoda s-a impus de la sine. Oricare ar fi motivul, nu-mi doresc decât să le redau oamenilor puterea interioară. Te priveşte ce faci cu această putere. Este ca şi cum te-ai întoarce la tine. Vezi asta cum vrei. Fă exerciţiile de respiraţie. Vezi cum te simţi. Ieşi în frig. încearcă să aprofundezi. Rămâi curios în legătură cu experienţa. Păstrează-ţi mintea

deschisă, dar implică-te. Fii hotărât.

Aşa cum se spune, „fie crezi că poţi, fie crezi că nu, ai dreptate”. Este un citat atribuit adesea producătorului american de automobile Henry Ford, care aş spune că ştia câte ceva despre ce înseamnă să crezi, dar cuvintele mesajului sunt vechi de câteva mii de ani. Este un citat nemuritor. Starea de spirit, atitudinea ta joacă un rol esenţial în determinarea succesului ori a eşecului în orice încercare, iar aceste tehnici nu fac excepţie. Eu sunt dovada vie a eficacităţii lor, şi la fel sunt alte mii de persoane, inclusiv sceptici. Şi, aşa cum nu există atei în tranşee, nici în cada cu gheaţă nu există persoane care nu cred. De altfel, pentru unii, simplul fapt de a intra într-o cadă cu gheaţă reprezintă un act de credinţă. Dar când ajungem într-o stare în care nu mai există gânduri, ci numai sentimente, sentimente puternice, precum cele care stau la baza credinţei, nu mai există decât iubire. Iar dragostea este o forţă vitală în sine; te face să

zbori. Eu sunt îndrăgostit de viaţă în fiecare zi şi sunt hotărât să-mi fac mesajul cunoscut, să spun lumii că o astfel de dragoste este uşor de obţinut de către oricine. Dragostea de viaţă, dragostea pentru semeni, dragostea pentru orice se întâmplă – bun sau rău – deoarece suntem fiinţe preţioase, minunate, cu un potenţial infinit. Să crezi asta!

Sunt nebun? Da, sunt nebun după viaţă şi după soţia mea. Garantez fericirea, puterea şi sănătatea tuturor celor de lângă mine, pentru că asta doresc tuturor celor pe care îi iubesc. De fapt, asta doresc tuturor, oricui se află în viaţă, pentru că respect viaţa. Viaţa este în mine, şi îi ştiu scopul: acela de a emana iubire. Dacă asta mă face nebun, atunci aşa să fie. Suntem regi şi regine, iar atunci când trezim puterea care se află în noi şi căutăm să trăim la înălţimea responsabilităţii ei, atunci ce altceva ar fi foarte important? Ce altceva te-ar face fericit? Să deţii şase maşini? 0 casă mare? Lucrurile materiale sunt externe şi nu au nicio legătură cu sufletul. Nu poţi conduce decât o maşină pe rând şi nu te poţi afla decât într-o cameră. Dar, dacă vei căuta fericirea în interiorul tău, dacă vei deţine controlul asupra propriei forţe vitale, asupra propriei minţi, a propriului ţel, nimic altceva nu mai contează. Poţi fi fericit necondiţionat. Acesta este genul de fericire pe care vreau să-l ofer persoanelor pe care le iubesc, deoarece vine din interior. Se află deja acolo. Dirijorul este dragostea, cea mai mare putere din univers, fiindcă îi permite sufletului să se exprime. Fără suflet există numai întuneric, materie întunecată, război. Noi suntem purtătorii luminii, şi deţinem controlul prin intermediul minţii, iar prin neurologia inimii stabilim o legătură mai profundă cu creierul. Această legătură se numeşte iubire şi prin această metodă suntem capabili să o răspândim şi să vindecăm lumea. A venit timpul.

Nu există nicio dogmă. Nicio religie. Doar ştiinţă. Aşadar, poţi decide singur dacă vrei sau nu să fii fericit, puternic şi sănătos. în paginile care urmează, voi explica mai mult ştiinţa din spatele

descoperirilor. Deocamdată, însă, este suficient să simţi, să vezi şi să crezi. Ce vrei? Dacă vrei să fii fericit, puternic, sănătos, dacă vrei să deţii controlul asupra minţii, inimii şi scopului tău, poţi găsi totul în tine.

în ianuarie 2008, am fost invitat la New York pentru a fi împachetat în 450 de kilograme de gheaţă, pe trotuarul din faţa Muzeului de Artă Rubin.[3] Era prima mea vizită în Statele Unite şi încercam să stabilim un nou record mondial pentru rezistenţa la frig. Douăzeci de echipe de filmare m-au luat cu asalt, iar eu aveam să deschid o nouă serie de evenimente pentru acest muzeu, care era specializat în arta şi cultura himalayană, printr-o demonstraţie publică a tehnicii mele. Cei de acolo credeau că se baza oarecum pe vechea practică tibetană *tummo* sau căldura interioară. Preoţii budişti se antrenează în această practică tradiţională pe parcursul unei retrageri solitare îndelungate. Pentru a dovedi că o stăpânesc, trebuie să usuce un cearşaf ud numai prin căldura corpului, în timp ce meditează în frigul îngrozitor hima- layan. Muzeul Rubin m-a prezentat ca expert, ceea ce presupun că eram, dar ceea ce nu ştiau cei de acolo era că nu studiasem cu niciun maestru din Tibet, Dharamsala sau de altundeva. Profesori mi-au fost canalele şi parcurile din Amsterdam. Acolo am învăţat să mă expun la frig, şi în Beatrixpark am intrat pentru prima oară în apa îngheţată. Douăzeci şi cinci de ani în care am învăţat din greşeli, am testat, am modificat şi mi-am perfecţionat practica m-au adus în acest punct. Era o zi destul de caldă de ianuarie în New York, aproximativ *2°C*. Vântul mătura străzile. Oamenii s-au strâns în jurul meu, inclusiv jurnalişti din toată lumea. Toţi mă urmăreau cu ochii lor electronici în timp ce intram în plexiglas. Era ca la circ.

în acea zi, l-am întâlnit pe Ken Kamler pentru prima oară. Dr.

Kamler este o autoritate în America, medicul principal în expediţiile realizate pe Munţii Everest şi K2. Este autorul cărţilor *Doctor on Everest (Medic pe Everest]* şi *Surviving the Extremes (Cum să supravieţuieşti în condiţii extreme],* cărţi bazate pe experienţa sa medicală în medii deosebit de ostile. Tot în acea zi, am întâlnit-o şi pe asistenta lui, Granis Stewart, asistentă medicală şi scafandru, care cunoştea unele tehnici de respiraţie. Atât Kamler, cât şi Granis erau interesaţi personal să se afle acolo şi mi-au monitorizat semnele vitale şi temperatura corpului pe durata încercării.

Cu numai câteva luni mai devreme, participasem la un maraton pe Everest, la o altitudine de peste 4.500 de metri, unde am alergat desculţ, timp de opt ore. în semn de bunăvoinţă şi pentru a-mi ura succes, câţiva tibetani mi-au dăruit o basma, o eşarfă albă sfinţită, numită *kata.* Am luat-o cu mine la New York şi, având în vedere specializarea Muzeului Rubin şi sperând că încă mai avea ceva magic în ea, mi-am legat-o pe cap.

Se simţea entuziasmul mulţimii, dar nu am lăsat acest lucru să mă afecteze. Ştiam ce aveam de făcut şi ce urma să se întâmple, deoarece programasem totul. Nu trebuia decât să stau acolo în gheaţă şi să fac ce făceam mereu în natură. Am blocat lumea exterioară şi m-am concentrat pe energiile din interiorul meu, în timp ce temperatura internă mi-a

scăzut treptat cu 6 grade, prag fatal pentru o persoană obişnuită. Apoi, prin puterea minţii, am reuşit să o cresc cu 3 grade. Acest lucru i-a uimit pe dr. Kamler şi pe echipa lui, ca să nu mai vorbesc de telespectatorii care urmăreau în direct, dar eu ştiam că, prin programarea neurologiei minţii, îmi puteam face corpul mai activ în interior. Puteam creşte activitatea metabolică şi, de asemenea, puteam activa diferiţi hormoni pentru a genera căldură din interior. Este o succesiune de lucruri, o reacţie în lanţ care îţi face corpul puternic. Activezi axa adrenală a creierului şi te încălzeşti atunci când este frig, te răcoreşti atunci când e cald şi devii mai receptiv la inhalarea optimă de oxigen, în general. Este cu totul şi cu totul remarcabil.

Iată-mă înconjurat de gheaţă, în faţa Muzeului de Artă Rubin din New York.

PROTOCOLUL WHM: EXERCIŢIU MINTAL DE BAZĂ

Cea mai mare realizare pe care o poţi obţine este liniştirea minţii. Numai atunci când mintea este calmă, poţi trece de la programarea externă la cea internă. În

absenţa gândurilor, această liniște îți aliniază sentimentele cu cea mai profundă parte a ființei tale, reflectând sinele adevărat ca într-o oglindă. Așa am reușit să-mi stabilesc toate recordurile. Și tu poți face la fel.

Mai întâi, fă un pas în spate și găsește-ți un loc confortabil în care să te așezi. Apoi, începe să-ți urmărești respirația.

Inspiră adânc, expiră.

Inspiră adânc, expiră.

Urmărește liniștit respirația.

Inspiră adânc, expiră.

Inspiră adânc, expiră.

Un sentiment de pace începe să te învăluie, iar în acest moment îți poți seta mintea. Începe să-ți scanezi corpul în timp ce vizualizezi ce urmează să faci. Poate vrei să stai mai mult timp sub dușul rece sau să stabilești un nou record la flotări. Poate vrei să menții o postură anume, dificilă, de yoga sau să pedalezi mai mult ca înainte. Acum este momentul să-ți scanezi corpul și să-ți stabilești intențiile. Nu te grăbi. Transmite-i corpului la ce anume te aștepți din partea lui. Scanează-te pentru a vedea ce simți. Vei putea detecta orice aliniere incorectă dintre intenția ta și ceea ce simte corpul. Rămâi calm, continuă să respiri și așteaptă momentul în care vei avea un sentiment de încredere, de energie centrată, de aliniere.

Dă putere acestui sentiment prin respirație, iar apoi fă ce ți-ai propus. Succes!

Experienţa mea pe Everest s-a dovedit instructivă, întrucât am alergat la acel maraton confruntându-mă nu doar cu zăpada şi cu temperaturi de îngheţ, ci şi cu aproximativ jumătate din cantitatea de oxigen disponibilă la nivelul mării. Pentru a învinge frigul, ai nevoie de combustie, care necesită oxigen. Dar când oxigenul este puţin, atunci intervine mintea. Mintea este capabilă să activeze hormonii potriviţi pentru a creşte absorbţia de oxigen. Asta am făcut pe Everest şi am folosit aceeaşi tactică în acea zi în faţa muzeului din New York. Totul se rezumă la încrederea şi siguranţa verificată că, atunci când văd ceva în minte, se va şi întâmpla. Am aplicat aceeaşi mentalitate în cazul a sute de provocări anterioare şi am căpătat încredere. Mi-am acceptat călătoria şi am avut

încredere în ce văd. Alinierea cu momentul şi cu ceea ce se întâmpla m-a ajutat să-mi activez corpul. Era pregătit să răspundă şi ştiam că voi da ce este mai bun din mine. în plus, supunându-mă în mod conştient la stresul frigului şi adap- tându-mă la el, am învăţat cum să-mi activez trunchiul cerebral, despre care se consideră că guvernează instinctul de supravieţuire, răspunsul de luptă-sau-fugi şi dorinţa de a mânca şi procrea, toate fiind strâns legate de emoţie.

Frigul şi căldura funcţionează şi ele ca nişte emoţii. Emoţia este, în definitiv, biologică, un stres biologic interior, exprimat prin hormoni. Intrând în mod conştient în frig, înveţi să te obişnuieşti cu adrenalina şi epinefrina, dar şi cu dopamina, serotonina, canabinoidele şi opioidele, pe care corpul le produce în mod natural ca răspuns la acest stres. Nu ştiam atunci, dar asta făceam în faţa muzeului. Acum ştiu de ce am avut un asemenea control. Dr. Kamler, care m-a monitorizat tot timpul, nu mai văzuse aşa ceva, iar el este o autoritate în supravieţuirea în condiţii extreme. A scris şi o carte despre asta.

„Doctrina medicală standard susţine că, odată ce temperatura internă scade sub 32°C, nu mai tremuri – un proces care generează căldură", a scris mai târziu dr. Kamler. „Din acel moment, dacă nu se pune la dispoziţie o sursă externă de căldură, temperatura corpului va scădea vertiginos şi va interveni moartea prin hipotermie. Wim a demonstrat că nu este aşa. Temperatura corpului lui a scăzut până la 31°C, apoi a crescut până la 34°C, fără vreo sursă externă de căldură. Ne-a demonstrat în mod spectaculos că există o putere incredibilă în corpul uman, pe care este evident că medicina modernă nu o înţelege."[4]

Mai târziu, după ce am sărbătorit, m-am dus împreună cu dr. Kamler la o conferinţă organizată la muzeu pentru a discuta ce s-a întâmplat în stradă şi cum am procedat, în public se aflau 300 de persoane, iar eu am urcat pe scenă şi mi-am spus povestea în faţa americanilor, în limba engleză, pentru prima oară. Am povestit

cum am intrat mai întâi în lacul din Beatrixpark şi cum am simţit o conexiune. Am povestit cum am învăţat să-mi activez părţile profunde ale creierului şi corpului, ca reacţie la stresul provocat de factorii din mediu, şi cum să fac asta în mod conştient. Eram foarte entuziasmat să mă aflu acolo, pe scenă, alături de dr. Kamler! însă, în timp ce vorbeam, vedeam pe chipul persoanelor din public apărând scepticismul.

Şi atunci, deodată, cineva a apărut cu o cameră în infra- roşu şi a conectat-o la ecranul mare din spatele nostru, pentru ca publicul să poată vedea toate imaginile. Şi, fără să fiu prevenit, am fost întrebat: „Wim, crezi că-ţi poţi încălzi mâna într-un minut, dacă vrei?" Nu ştiam dacă eram în stare, pentru că nu mai încercasem. Aşa că m-am gândit puţin şi am spus: „Ei bine, am stabilit deja un record mondial pe ziua de astăzi şi mă simt în formă. Voi încerca!" Mi-am ridicat mâna; pe ecran imaginea apărea albastră, ceea ce indica o temperatură normală. Apoi, mi-am concentrat energia din interior şi am trimis-o înspre mână. într-un minut, am reuşit să-mi cresc temperatura cu 6 grade. Se putea vedea foarte clar pe monitor. Chiar şi eu eram uluit – absolut uluit de această confirmare. Culoarea s-a schimbat din albastru în roşu. Trei sute de oameni au văzut că am reuşit să-mi cresc temperatura mâinii cu câteva grade prin propria voinţă. După aceea, au fost mult mai puţini sceptici în public.

Spun mai puţini, pentru că ei există şi vor exista întotdeauna. Oameni care pur şi simplu refuză să creadă ceea ce văd. îşi închipuie că este un truc sau o iluzie, că poate am vreo abilitate supraomenească sau că sunt vreun ciudat din punct de vedere genetic. însă tot ceea ce fac este să-mi folosesc incredibila putere a minţii, care, îţi spun din nou, este o abilitate înnăscută pe care o avem cu toţii înăuntrul nostru. Aşa cum am mai afirmat, nu sunt un supererou. Nu sunt nici guru. Orice pot face eu, poţi face şi tu.

Aceea a fost o seară fantastică şi am întâlnit nişte oameni minunaţi. A fost o experienţă foarte emoţionantă pentru mine,

deoarece mi-a fost foarte clar că am impresionat. Mica mea lume pe care am creat-o pentru mine se ciocnise cu lumea mai mare, lumea oamenilor de ştiinţă, a medicilor şi reporterilor. Mi-a înălţat sufletul. M-am dus la culcare în acea seară simţind că urma să înceapă un nou capitol. Şi aşa a fost. însă aventura mea în America abia începuse.

A doua zi dimineaţă, devreme, m-am urcat într-un tren cu destinaţia Long Island, împreună cu profesorul William Bushell, un cercetător de marcă în ce priveşte efectele benefice ale meditaţiei asupra sănătăţii şi bursier Fulbright. Profesorul Bushell şi-a petrecut aproape 20 de ani în departamentul de antropologie al Institutului de Tehnologie din Massachusetts, având şi afilieri academice cu Universităţile Harvard şi Columbia. Noi mergeam la Institutul de Cercetare Medicală Feinstein din Manhasset, pentru a ne întâlni cu directorul institutului, dr. Kevin Tracey, şi a face câteva experimente. Era o călătorie plăcută de 40 de minute, aşa că eu şi profesorul Bushell ne-am instalat comod şi am ajuns să ne cunoaştem mai bine. „Uitaţi ce e, putem face mult mai mult decât credem", i-am spus. El tocmai publicase o lucrare ştiinţifică deosebit de importantă, intitulată *Longevity, Regeneration, and Optimal Health* (*Longevitate, regenerare şi sănătate optimă*), în colaborare cu Academia de Ştiinţe din New York. Văzând ce făcusem în faţa muzeului şi apoi pe scenă, era foarte interesat să afle ce aveam de spus. Profesorul Bushell este un om blând, foarte documentat, iar prietenia şi sprijinul lui ne-au ajutat enorm la sporirea credibilităţii noastre în comunitatea ştiinţifică.

Dr. Tracey şi personalul lui voiau să realizeze un experiment pe nervul meu vag, adică al zecelea nerv cranian, care este autonom şi despre care s-a crezut multă vreme că nu se află sub puterea voinţei noastre. Au fost efectuate multe experimente, pe o mulţime de subiecţi, de-a lungul mai multor ani. Toate au arătat că nu există posibilitatea ca o fiinţă umană să poată influenţa, în mod conştient sau altfel, nervul vag. Nervul vag este totuşi strâns

legat de inflamaţii, aşadar, dacă am fi cumva capabili să-l influenţăm, am putea să reprimăm inflamaţia şi, prin urmare, să tratăm sau poate chiar să învingem diverse boli. Nu se ştia însă cum am putea face asta. De aceea m-au invitat la Manhasset.

M-au condus într-o cameră drăguţă şi confortabilă şi m-au rugat să iau loc. Apoi, mi-au introdus un ac în braţ pentru a-mi lua sânge şi mi-au conectat celălalt braţ la un monitor pentru inimă şi plămâni. „Acum, meditaţi", mi-au

spus. Din nou, nu ştiam exact ce anume ar trebui să fac, dar eram hotărât să dau totul. Aşa că am început să-mi efectuez exerciţiile de respiraţie şi am aflat, spre consternarea cercetătorilor, că, dacă nu respiri timp de două minute, pe monitor apare o linie orizontală, ca şi cum ai fi mort. Totuşi, ei nu ştiau asta şi au crezut că monitorul nu funcţiona corect. Eu mi-am continuat exerciţiile de respiraţie, în timp ce ei au adus un nou monitor la care m-au reconectat. Dar, după câteva minute, s-a întâmplat acelaşi lucru, deoarece atunci când îmi fac exerciţiile, de obicei îmi opresc respiraţia mai bine de două minute. Aşa că, da, iar a apărut linia orizontală, şi cercetătorii erau din nou nedumeriţi, întrucât nu înţelegeau că eu provocam acest lucru şi că nu era nimic în neregulă cu aparatul. Şi, atunci când m-au conectat la un al treilea aparat, mi-au prelevat şi sânge, ceea ce i-a ajutat să obţină datele de care aveau nevoie. Mi-au spus că rezultatele vor veni într-o săptămână, întrucât vor analiza 307 markeri sangvini, pentru a vedea dacă îmi influenţasem nervul vag.

Stând în apă cu gheaţă la Şcoala Medicală din cadrul Universităţii din Minnesota.

în timp ce aşteptam rezultatele de la Institutul Feinstein, am luat avionul cu destinaţia Duluth, Minnesota, pentru a vizita Laboratorul de Hipotermie al Şcolii Medicale din cadrul

Universității din Minnesota. Doi fiziologi renumiți în toată lumea, dr. Robert Pozos și dr. Larry Wittmers, directorul laboratorului, mă așteptau acolo să-mi monitorizeze temperatura internă a corpului și semnele vitale în timp ce stăteam în apă cu gheață, în intervale de 15 și, apoi, de 20 de minute. Ambii au fost uimiți să vadă că îmi mențineam temperatura internă constantă, întrucât niciunul dintre ei nu mai văzuse așa ceva, în ciuda faptului că studiaseră frigul ani de zile. „Răspunsul obișnuit la șoc sau frig a fost complet anihilat", a spus Wittmers, ulterior, la ABC News. „Nu a fost niciunul dintre răspunsurile la care te-ai aștepta. Iar răspunsurile pe care le vezi la majoritatea indivizilor expuși la astfel de situații sunt incontrolabile."[5]

După aceea, ne-am întors la New York și, la puțin timp, am primit un telefon de la dr. Kamler. Avea rezultatele experimentului de la Institutul Feinstein și era foarte entuziasmat să mi le transmită. „Dacă sunteți capabil să faceți din nou ceea ce ați făcut", mi-a spus el, „acest lucru ar avea consecințe imense pentru umanitate". Apoi a început să enumere vreo douăzeci de tulburări și afecțiuni, de la artrită la boala Crohn, pe care le-am putea învinge, deoarece controlul asupra nervului vag, pe care l-am dovedit, era fără precedent. Experimentul a arătat că am controlat în mod voit un mecanism autonom, ceea ce însemna că puteam controla inflamația din organism, cauza și efectul pentru foarte multe boli. Aplicațiile medicale i se păreau nelimitate doctorului Kamler.

Cum ar fi dacă am putea controla cu ajutorul minții cauza și efectul unei boli? Nu ar fi extraordinar? S-a întâmplat în Manhasset. Și, în timp ce dr. Kamler vorbea, am fost cuprins de un sentiment puternic că am un scop în viață, de o cunoaștere absolută. *Da*, mi-am spus, *pot face asta. Am trezit această stare în mod conștient și le pot arăta și altora cum să facă.* Și acolo, pe loc, a luat naștere adevărata mea misiune. Eu sunt misionar, îți amintești? Îți amintești cum, atunci când m-am născut, mama a spus: „Oh, Doamne, fă ca acest copil să trăiască! îl voi face misionar!"? Ei bine, în acel moment, am realizat că misiunea mea este să ofer omenirii această cunoaștere, deoarece oricine este capabil să facă așa ceva. Eram inspirat și foarte devotat misiunii mele, iar cu această conștientizare s-a trezit în mine un sentiment de credință și destin. A fost ceva care m-a transformat.

O jumătate de oră mai târziu, am primit un telefon de la soţia mea. Murise mama. Căzuse, intrase în comă şi murise. Trimisese să mă facă misionar, iar acum, în momentul în care îmi înţelesesem clar misiunea, a murit. Ca şi cum ar fi ştiut. Am simţit un gol în inimă, dar, în acelaşi timp, eram şi plin de speranţă. Mi-am spus în gând: Mamă, odihneşte-te în pace. Te-ai descurcat extraordinar. Mă voi dedica misiunii mele şi te voi onora răspândind mesajul meu printre cât mai mulţi oameni. Voi readuce fericirea, puterea şi sănătatea înapoi în locul de care aparţin, mamă – le voi înapoia sufletului şi conştiinţei noastre, acolo unde viaţa şi dragostea înfloresc pe deplin.

în săptămânile care au urmat, eu, dr. Kamler şi dr. Tracey am făcut planuri prin telefon pentru a realiza un studiu comparativ la un lăcaş budist din Catskills, New York. Urma să învăţ un grup de subiecţi să-şi controleze nervul vag, la fel cum demonstrasem eu că pot. Numai că acest lucru nu s-a mai întâmplat. Dintr-odată, nu am mai auzit nimic din New York. Nu înţelegeam ce se întâmpla. Au efectuat nenumărate studii cu alte persoane care nu au avut rezultatele obţinute de mine, dar, din cine ştie ce motiv, nu s-a continuat cercetarea.

Bineînţeles că am fost dezamăgit, dar nu m-am lăsat doborât. Am continuat să merg pe drumul misiunii mele. Trei ani mai târziu, l-am cunoscut pe Vincent Wijers, director al „Circului Gândurilor", un spectacol ţinut la renumitul Teatru Regal Carre din Amsterdam. Auzise povestea mea şi fusese inspirat de convingerea pe care o aveam. Voia să urc pe scena unui teatru ce avea aproximativ 2.000 de locuri şi să stau acolo cufundat în gheaţă timp de o oră sau mai mult, pentru a demonstra că-mi pot controla temperatura internă, înainte, însă, urma să aibă loc un experiment sub supravegherea profesorului Maria Hopman, fiziolog la Centrul Medical Universitar Radboud din Nijmegen, care avea să fie reprodus mai târziu pe scenă, în cadrul spectacolului „Circul Gândurilor".

Când am ajuns la teatru, erau cel puţin 20 de persoane şi chiar mai multe monitoare. Pregătiseră un experiment ciudat pentru mine: 80 de minute de stat în gheaţă, cu un braţ lăsat afară pentru a-mi putea preleva sânge. Am înghiţit un dispozitiv de mărimea unei pastile care măsura temperatura internă şi afişa datele pe un

monitor aflat mai departe. Mi-au ataşat o mulţime de senzori pentru a-mi măsura temperatura la nivelul pielii. Au recoltat 36 de fiole cu sânge pe parcursul celor 80 de minute şi le-au trimis la şase laboratoare pentru analize.

Totul a fost foarte ciudat, ca un circ ştiinţific, şi, drept rezultat, a atras multă atenţie asupra universităţii. Multe persoane au venit să vadă ce era cu toată agitaţia, printre care şi dr. Mihai Netea, una dintre cele mai strălucite minţi ale Olandei şi un om de ştiinţă de renume mondial care studiază evoluţia sistemului imunitar al oamenilor. Ceea ce au observat dr. Netea şi colegii lui a fost incredibil pentru ei şi mai mult decât remarcabil, deoarece ştiau că, fiziologic vorbind, se presupunea că nu era posibil. Şi, totuşi, era. Pe tot parcursul celor 80 de minute în care am stat în gheaţă, temperatura mea internă a rămas constantă, la 37°C. Ritmul cardiac s-a menţinut scăzut, iar tensiunea s-a menţinut şi ea în limite normale.[6]

Studiul profesorului Hopman a arătat că rata mea metabolică a crescutcu 300% în timpul intervalului de expunere, ceea ce a dus la creşterea cantităţii de căldură produsă de corp. „Deşi scufundat în apă cu gheaţă timp de 80 de minute şi deşi pierdea o cantitate semnificativă de căldură prin piele, temperatura internă [a subiectului] a rămas constantă, probabil datorită consumului crescut de energie (şi, deci, a producerii de căldură)", a scris dr. Hopman în raportul ei. „Se pare că acest om a influenţat sistemul nervos autonom, reglând aşadar sistemul cardiovascular şi temperatura."[7]

Toţi doctorii au fost uimiţi, dar eu ştiam de ce sunt capabil – sau, mai degrabă, de ce este capabilă mintea mea. În plus, îmi îmbunătăţisem şi biochimia făcându-mi exerciţiile obişnuite de respiraţie în maşină, în drum spre universitate. Activitatea metabolică îmi crescuse într-atât, încât pur şi simplu nu am mai simţit frigul. Prin urmare, deşi temperatura pielii mi-a scăzut până aproape de zero, în interior mi se părea că am dat drumul la căldură. Mă simţeam grozav. Eram perfect capabil să funcţionez şi să vorbesc cu oricine venea la mine, să le răspund la nenumăratele întrebări. Nu tremuram şi nu sufeream deloc. De fapt, era chiar pe dos.

Medicii mi-au luat mult sânge pe durata întregului experiment, şi s-au hotărât ca, pe lângă analize, să mai efectueze şi nişte

experimente. Unul dintre lucrurile pe care le-au făcut a fost să introducă în mostre bacterii despre care se ştie că produc o reacţie violentă atunci când intră în contact cu celule imune. în sângele meu, însă, nu a avut loc nicio reacţie. Văzând acest lucru şi realizând aplicaţiile medicale posibile în vederea tratării infecţiilor virale şi bacteriene, dr. Netea m-a întrebat dacă vreau să particip la un experiment ulterior. împreună cu dr. Peter Pickkers şi dr. Matthijs Kox, dr. Netea a propus să mi se injecteze o endo- toxină – o bacterie – pentru a vedea dacă sistemul meu imunitar va reacţiona.[8] Mai injectaseră această bacterie, *E. coli,* la peste 240 de subiecţi, şi absolut toţi s-au confruntat cu simptome ca de gripă, precum febră, frisoane şi dureri de cap. Dar, întrucât sângele meu nu reacţionase la bacterie în afara corpului, erau curioşi să vadă dacă organismul meu va putea suprima markerii inflamatori cauzaţi de obicei de injecţie. Am fost de acord.

La scurt timp după ce m-am întors la spitalul universitar, mi-au înregistrat semnele vitale şi au făcut şi alte măsurători de bază, apoi m-au rugat să mă întind pe un pat. M-au conectat la tot felul de fire şi monitoare, după care dr. Pickkers mi-a făcut injecţia cu bacteria respectivă, expli- cându-mi că durează între 60 şi 90 de minute ca să-şi facă efectul. Mi-am început protocolul de respiraţie de bază ca măsură de prevenţie. O oră mai târziu, nu aveam nici un simptom. Nici febră, nici dureri de cap sau dureri musculare. Nimic. Eu continuam să-mi fac exerciţiile de respiraţie, iar pe monitoare medicii au observat că nivelul de saturaţie al oxigenului din sânge, care de obicei este între 95 şi 100% la nivelul mării, scăzuse până la 30. Oamenii de obicei mor la 50%, dar eu am ajuns intenţionat la 30, moment în care aparatul s-a stins, ca şi cum aş fi murit. La fel ca în cadrul experimentelor de la Institutul Feinstein, a apărut o altă linie orizontală. Dar eu eram cât se poate de viu şi mă simţeam chiar bine. Foarte relaxat, ca să fiu sincer. Intrasem într-o stare de hipoxie controlată, care poate fi extrem de benefică pentru corp. De fapt, Premiul Nobel pentru fiziologie a fost acordat recent unui număr de trei cercetători a căror activitate se concentrează pe felul în care celulele se adaptează la schimbările nivelului de oxigen, în special pe efectele pozitive asupra metabolismului celular şi asupra funcţiilor corpului în general, atunci când nivelul de oxigen este scăzut.[9]

Medicii mi-au prelevat sânge la fiecare cinci sau zece minute,

apoi l-au trimis la laborator pentru măsurători şi analize, pentru a stabili dacă interleukinele IL-6, IL-8 sau IL-10, factorii de necroză tumorală, sunt afectate. Pe limba necunoscătorilor – iar eu sunt un necunoscător –, IL-6 şi IL-8 sunt proteine pro-inflamatorii, iar IL-10 este anti-inflama- toare. Factorul de necroză tumorală se referă la proteinele de semnalizare celulară care omoară celulele canceroase. Iar rezultatele analizelor de sânge au arătat că am suprimat markerii inflamatori IL-6 şi IL-8. Acest fapt este de maximă importanţă datorită proliferării şi costului scandalos al medicaţiei injectabile „biologice" inhibatoare a IL-6, pe care se bazează un număr tot mai mare de persoane care suferă de boli autoimune, cum ar fi scleroza multiplă sau artrita reumatoidă.

Eu am suprimat IL-6 fără să mi se injecteze ceva. Rezultatele au fost anunţate la televizor. Eram atât de fericit, încât am plâns. în sfârşit, toată suferinţa provocată de suprimarea naturii mele adevărate, din cauza ridicolului, s-a risipit. Puteam spune întregii lumi ce învăţasem despre puterea minţii, iar acum aveam tomografii cerebrale şi mostre de sânge drept dovezi. Iar dovezile erau convingătoare. Singura problemă era că dovezile ştiinţifice se consideră valide numai dacă există un grup de comparaţie. Eu eram numai N = 1, iar un singur subiect nu înseamnă dovadă ştiinţifică. Ani de zile am fost considerat un ciudat, o anomalie genetică, o minune fiziologică. Alţii m-au ridiculizat spunând că sunt un şarlatan, un prefăcut, o atracţie de carnaval. *Veniţi să-l vedeţi pe incredibilul Iceman!*

Era nevoie de un grup de testare.

Echipa doctorului Pikkers m-a întrebat de câţi subiecţi şi de cât timp aveam nevoie să petrec cu ei. Şase luni? Un an? Am spus: „Nu, zece zile". Care, până la urmă, au devenit patru. în patru zile, am învăţat un grup de doisprezece subiecţi de sex masculin cum să-şi suprime markerii inflamatori din sânge. Niciunul dintre cei doisprezece nu a reacţionat la endotoxină.[10] Niciunul nu s-a îmbolnăvit. Rezultatele analizelor de sânge au arătat că toţi au reuşit să suprime markerii pro-inflamatori IL-6 şi IL-8, respectiv să-şi mărească nivelul de IL-10. Factorul de necroză tumorală era şi el în regulă. Era incredibil. Reuşisem! în sfârşit, aveam dovezile pe care le căutam. Nu mai eram un grup de testare format dintr-o singură persoană.

I-am luat pe aceşti doisprezece oameni în tabăra mea de antrenament din Polonia, lângă graniţa cu Cehia, ca să-i pregătesc

pentru experiment. Nu erau speciali sau remarcabili în niciun fel, dar mi-au acordat atenţia lor completă. Mai mult, mi-au acordat încredere. De aceea, deşi estimasem iniţial că voi avea nevoie de zece zile ca să termin antrenamentul, am accelerat lucrurile ducându-i în ziua a patra pe muntele Sniezka – la o altitudine de 1.600 de metri. Nu mai dusesem acolo decât alte trei persoane, dar ştiam că mersul în sălbăticie are puterea de a te aduce într-o stare de frică, de entuziasm. Ei nu cunoşteau muntele. Trebuiau să i se predea, la fel cum trebuiau să procedeze şi în timpul experimentului. Nicio persoană din grup nu avea experienţă în urcatul pe munte în condiţii de vreme rece, erau -25 °C – ceea ce înseamnă *un ger cumplit* –, iar noi eram la bustul gol şi purtam doar pantaloni scurţi. însă, ne-am continuat respiraţia conştientă, am urcat pe munte şi, în 25 de minute, eram transpiraţi cu toţii. Când am ajuns pe culme şi ne-am uitat în cealaltă parte, am văzut militari cehi îmbrăcaţi ca nişte ninja. Numai ochii le rămăseseră neacoperiţi. Ne-au văzut urcând şi au fost atât de uluiţi, încât ne-au rugat să facem selfie-uri cu ei. Sigur asta i-a făcut pe băieţi să se simtă formidabil. De acolo, ne-am hotărât să ajungem în vârf, unde erau *-27°C* şi un vânt extrem de puternic. Pe muntele Sniezka bat unele dintre cele mai puternice vânturi din Europa, aşadar vântul chiar bătea, nu glumă, deci se simţea şi mai frig. Bineînţeles că, atunci când am ajuns în vârf, am dansat Harlem Shake. Ne simţeam grozav! Atunci am ştiut că băieţii erau pregătiţi. Erau deşteptaţi şi conectaţi în interior cu o energie mai mare decât cunoscuseră vreodată. Iar după patru zile, se aflau în spital şi li se făcea injecţie cu o endotoxină la care numai una dintre cele 16.135 de persoane care au participat la studiu nu a avut o reacţie adversă. Până în acel moment, fusesem singurul care reuşise să suprime orice reacţie. Iar în momentul în care aceşti doisprezece bărbaţi au reuşit să facă acelaşi lucru, am schimbat ştiinţa. Studiul a fost publicat şi în revistele *Nature* şi *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America,* două dintre cele mai respectate reviste ştiinţifice din lume.[11] De asemenea, a fost adaptat pentru a constitui unul dintre capitolele manualului *Biology Now*, aşadar, acum se află inclus în programele şcolare de ştiinţă din Statele Unite, atât în licee, cât şi în universităţi.[12]

Dar, deşi s-a vorbit despre aceste descoperiri la ştirile

naționale din Olanda, deși au fost publicate în reviste de marcă și în manuale, spre surprinderea mea, exista foarte puțin interes din partea lumii științifice. După ani de zile în care am îndurat batjocura scepticilor, am dovedit fără doar și poate că un grup de doisprezece subiecți, folosind metoda mea, au reușit să pătrundă în sistemul nervos autonom și nu doar să combată cu succes bacteria ce produce inflamații, ci și să o suprime la cerere. Sângele nu minte, iar rezultatele puteau fi văzute de oricine. Toate acestea erau lucruri necunoscute, fără precedent. Credeam că merităm un Premiu Nobel pentru că dovediserăm că puteam înfrunta și cauza, și efectul bolilor. Credeam că aveam să încurajăm efectuarea unor experimente și investigații suplimentare, însă oamenii de știință pot fi încăpățânați uneori. Se pot mișca la fel de încet ca o broască țestoasă.

Bineînțeles că am fost dezamăgit, dar nu aștept un Premiu Nobel. Nu am nevoie de validare din exterior. Dacă asta ajunge să conteze prea mult pentru tine, îți pierzi

legătura cu propria persoană. Deraiezi. Dragostea de sine înseamnă să fii mândru de tine, în conformitate cu valorile tale. Care este potenţialul tău? Ţinteşte spre el, nu spre al vecinului! Ai încredere în tine. Ai grijă de tine. Nu protejân- du-ţi egoul, nu, ci rămânând prezent atunci când îţi este cel mai frică, atunci când te simţi cel mai neliniştit sau cel mai ciudat. Fii calm şi iubeşte-te. Te va ajuta să-i vezi pe ceilalţi mai clar şi cu mai multă înţelegere. Nu căuta să-i schimbi pe ei; schimbă-te tu! Vezi-ţi de treaba ta şi lasă-i pe ceilalţi să facă acelaşi lucru. Arată-le cine eşti prin acţiunile şi convingerile tale. Fii clar şi transparent, fii vulnerabil. Dacă mi-ar fi păsat ce cred ceilalţi despre mine, aş fi renunţat de mult timp. Aş fi fost înghiţit de sistem.

Dar eu continui. Aceasta este misiunea mea. Vreau să scot adevărul la lumină şi să-l spun lumii. Nu adevărul meu personal sau genul de adevăr pe care îl găseşti în cărţi, chiar şi în *Biologia acum*. Nu, vorbesc despre adevărul autentic al naturii – singurul adevăr – exprimat prin convingerea mea şi prin dragostea mamei mele. Viaţa este un mister, iar eu îl îmbrăţişez. Inima îmi este plină. Iar mintea îmi este sigură.

Pe timp de iarnă, organizăm o serie de tabere de retragere de o săptămână în Polonia. Este întuneric, mohorât şi foarte frig, dar, pentru unii, este cea mai tare experienţă din viaţa lor. Când mergem pe munte, spunem: „Lăsăm egoul acasă şi plecăm". Ne aventurăm doar în pantaloni scurţi şi pantofi, la bustul gol împotriva frigului. Suntem un singur corp. Să devii una cu grupul este foarte benefic pentru individ. Mergem împreună, şi împreună ne întoarcem la mama natură. Iar când ajungem în vârful muntelui, unde vântul ne biciuieşte corpul fără milă, nimeni nu mai vorbeşte.

Toată lumea ascultă. Supravieţuieşte. Şi toată lumea începe să simtă. Toată lumea trăieşte experienţa, măcar pentru o clipă, dincolo de barierele minţii. Dintr-odată te cuprinde pacea, o senzaţie care transcende aceste procese de gândire, deoarece

părțile mai profunde ale creierului sunt reînsufleţite şi resetate. Am trăit această senzaţie de atât de multe ori, încât pentru mine puterea înseamnă să împart cu ceilalţi ceea ce ştiu. Este foarte emoționant să comunic celorlalți toată această înțelepciune naturală, îmi dă un nivel maxim de conştientizare. Oamenii sunt fiinţe tribale şi, ca atare, comunicarea cu ceilalţi creează soluţii ghidate de sentimente, dar bazate pe simţ practic.

Când am urcat pe Kilimanjaro însoţit de diferite grupuri, ne-am adunat toate forţele să ajungem până sus, dar nu pentru că simţeam nevoia să-mi mângâi orgoliul trecând „linia de sosire", nici vorbă. Linia de sosire este iluzorie. Nu există. Eu mă asigur că ne atingem scopul. Pentru că, în cele din urmă, ne aflăm acolo ca pionieri, pentru a oferi societăţii noi posibilităţi. Şi fiecare persoană este unită cu scopul ei. înaintăm pas cu pas. în mijlocul Everestului, am fost prins de o ninsoare abundentă. M-am aventurat în necunoscut în pantaloni scurţi şi m-am rătăcit. M-am aflat sub gheaţă şi m-am pierdut în apa rece. M-am rătăcit de atât de multe ori, încât acolo mi-am descoperit adevărata putere a minţii. Acolo mi-am descoperit adevărata rezistenţă, acolo am descoperit liniştea minţii, am descoperit cum să mă simt bine, în ciuda împrejurărilor disperate şi chiar periculoase. Dar nu ţin cu orice preţ să obţin aceste lucruri. Nu sunt idiot. Dacă simt că este periculos, mă întorc – nu am o problemă să fac asta. Dar am învăţat că, punându-mă la încercare, declanşez realităţi profunde înăuntrul meu. Până la urmă, ideea este să fiu cât mai mult eu însumi.

Ambiţia îmi este alimentată permanent de misiunea pe care o am, de scopul meu. îmi stabilesc obiective nu ca să le ating neapărat, ci pentru acel moment când sunt una cu realitatea prezentă, când ultimul pas îl stabileşte pe următorul, când avansez numai după cum simt. Este incredibil ce pot face hotărârea şi convingerea. Pune suflet în tot ce înfăptu- ieşti, iar dacă nu poţi, atunci trebuie să te asculţi cu atenţie şi să te purifici pentru a reveni pe calea cea

bună.

Nu trebuie să te aventurezi dincolo de cercul polar sau în mijlocul deşertului pentru a trăi această senzaţie, dar trebuie să te aventurezi dincolo de zona ta de confort. Mintea fără gânduri este întotdeauna împăcată, întotdeauna încrezătoare. Urmează puterea minţii şi vei trece peste cele mai dificile şi mai stresante încercări. Frigul, căldura, emoţiile înseamnă numai stres. Până la urmă, toate sunt biochimice sau, cel puţin, aşa se traduc. Aceste metode ne oferă uneltele pentru a face faţă stresului şi nu numai, înarmaţi doar cu puterea minţii noastre. Ieşim în frig, respirăm şi învingem stresul, păstrând controlul deplin asupra fericirii, puterii şi sănătăţii noastre. Cine nu-şi doreşte asta?

Eficacitatea metodei nu mai stă sub semnul îndoielii. Este dovedită. A făcut faţă cercetării ştiinţifice amănunţite şi este sprijinită de date ştiinţifice, empirice. Depinde doar de tine să o adopţi şi să o practici cu hotărâre. Nu trebuie să fii yoghin timp de 20 de ani pentru a intra într-o stare adâncă şi modificată a minţii şi corpului. Eu sunt un om simplu care vrea să schimbe lumea. Înţelegi, nu-i aşa? Înţelegi, deoarece ştii că schimbarea la această scară nu este influenţată de bani sau de manipularea structurilor de putere, ci de dovada ştiinţifică că suntem capabili de mult mai multe decât credeam. Ne putem schimba soarta şi destinul şi le putem înapoia sufletului. Nu este ceva abstract. Reprezintă sursa de energie a fericirii, puterii şi sănătăţii. Este ghidată de iubire, iar asta doresc să ofer copiilor mei şi tuturor persoanelor pe care le iubesc, cu privire la toate fiinţele care trăiesc şi la mama natură însăşi.

MEDITAŢIA WHM

Originile meditaţiei datează din anii 5000-3500 î.Hr., însă ea se află într-o continuă evoluţie. Atunci când urmezi protocolul de respiraţie conştientă, deja practici o

formă de meditație, antrenându-ți mintea și intrând în legătură cu profunzimile tale. Principiul meditației înseamnă să urmărești ceva care nu stimulează creierul gânditor. Luăm ceva foarte simplu și ne concentrăm asupra lui, până când ne învăluie o stare de pace profundă, lată o modalitate de a cunoaște această pace:

1. Așază-teîntr-un loc sigur și confortabil și golește-ți mintea.
2. Începe să te conectezi cu respirația. Respiră firesc.
3. Începe să-ți numeri respirațiile. 0 inspirație și o expirațieînseamnă una. Numără până la 7, apoi numără descrescător, de la 7 la 1. Dacă începi brusc să te gândești la viața ta de zi cu zi sau la lista cu lucruri de făcut, ia-o de la capăt. Până la urmă, vei reuși să numeri respirațiile și atât, până la 7 și apoi descrescător. Fluxul sanguin va ajunge în zonele profunde ale creierului, trezind un sentiment, nu gânduri. Permite sentimentului să devină mai puternic. Lasă-te ghidat de el și pătrunde cât de adânc vrei. Pe măsură ce avansezi, număratul se estompează, ca un cântec care nu se mai aude. Lasă-te ghidat de sentiment și pătrunde tot mai adânc în tine însuți, în timp ce te înconjoară pacea.

REZUMAT WHM

CEI TREI PILONI AI PRACTICII ZILNICE

RESPIRAŢIA

1. În timp ce stai jos sau întins, respiră conştient de 30 până la 40 de ori: inspiră adânc, umflându-ţi burta şi pieptul, apoi expiră uşor.
2. La ultima expiraţie, lasă aerul să iasă şi ţine-ţi respiraţia cât poţi de mult, fără să-ţi creezi disconfort. Ascultă-ţi corpul şi nu forţa!
3. Când simţi nevoia să respiri din nou, inspiră adânc, ţine-ţi respiraţia între 10 şi 15 secunde, apoi expiră şi relaxează-te.
4. Repetă paşii de mai sus de încă două sau trei ori, acordând atenţie felului în care te simţi şi reglându-ţi respiraţia corespunzător.
5. Rămâi în această stare de exaltare până când eşti gata să-ţi reiei ziua. Ca alternativă, foloseşte energia pe care tocmai ai generat-o pentru antrenamentul de dimineaţă sau pentru yoga. Testează ce este potrivit pentru tine.

Felicitări! Tocmai ţi-ai influenţat în bine starea de sănătate, ţi-ai crescut vitalitatea şi concentrarea, ai învins stresul, ai redus factorii de inflamaţie şi ţi-ai optimizat sistemul imunitar.

PENTRU INSTRUCŢIUNILE COMPLETE DE RESPIRAŢIE ŞI MĂSURILE DE SIGURANŢĂ, VEZI **CAPITOLUL 4.**

MINTEA

FRIGUL

Starea de după exerciţiile de respiraţie este momentul perfect pentru a-ţi programa mentalul. Încearcă următorul lucru:

1. Înaintea de a te ridica după exerci

ţii n
le ul
d :
e „
re A
s st
pi ă
ra zi
ţi v
e, oi
s st
p a
u s
n u
e- b
ţl d
în u
g ș
å ul
n re
d c
c e
e c
v u
a 1
d 5
e s
g e
e c

u s
n ă
d n
e ăt
m o
al s
m şi
ul p
t ut
d er
e ni
c c!
ăt ”.
ie 2. R
ri e
” fl
s e
a ct
u ă
„ a
M s
ă u
si p
m ra
t a
fe c
ri e
ci st
t, ui

gă
ând es
și co
ob- per
ser vre
vă o
cu re
mse zi
si nț
mte ă
cor n-
pul te
tău. ă,
3. co
Da nt
c in

u ul
ă îți
s s
ă u
re nt
s p
pi e
ri a
re c
g e
ul e
at a
p și
â lu
n n
ă gi
și m
m e
ți d
c e
ă u
m n
in d
te ă.
a
și Prin
c exer
or cițiu
p ,

percepți a experienței interioare sau interocepția și se va asculți, permițându-ți să-ți observi și să-ți controlezi ritmul cardiac, respirația, tensiunea musculară, temperatura corpului și mintea.

VEZI **CAPITOLUL 12** PENTRU DETALII.

1. La sfârșitul fiecărui

u oț
a i
p s
ă ă-
c ți
al p
d ui
ă, s
p u
or b
n a
e p
șt a
e re
a c
p e
a m
re al
c în
e. tâ
2. i
D pi
a ci
c o
ă ar
vr el
ei e,
, a
p p

oi e
b re
ra s
ţe pi
le ra
, ţi
a e
p d
oi e
to b
t a
c z
or ă
p în
ul ti
. m
3. p
N ul
U ui
fa d
c u
e ş
e ul
x ui
er .
ci 4. C
ţi re
ul şt
d e

e el
x p
p ut
u e
n a
er s
e u
a p
tr or
e ta
p s
ta ă
t, st
zl ai
d d
u o
p u
ă ă
zi m
, in
p ut
â e
n s
ă u
c b
â d
n u
d ș
v ul

re c
c ă
e. e
5. x
D er
a ci
c ţi
ă ul
tr n
e u
m m
u it
ri „
at p
u o
n zi
ci ţi
c a
â c
n ă-
d lă
ie re
şi ţu
, lu
î i”
n- .
c (
e V
ar e

zi p a gi n a 1 7 8 p e nt r u d et al ii.) i- enţa met abol icā, ţi-ai regl at hor mon ii, al red us şl mal mult Infla maţl a şl te buc uri de end orfin ele şl end oca nabi -

Suc ces! Toc mai ţi-ai îmb unăt ăţit efic

noid ele elib erat e ca răsp uns la frig. PEN TRU INS TRU CȚI UNI CO MPL ETE DE EXP UNE RE LA FRI G ȘI MĂS URI DE SIG URA NȚA , VEZ I **CAPI TOL UL 3.**

GOLAYA

Pentru a merge înainte, câteodată este nevoie să te întorci. în acest caz, înseamnă să mă întorc la anii în care locuiam ilegal. A fost o perioadă care m-a format şi îmi amintesc de ea cu drag. Cântam mult la chitară, făceam yoga şi, bineînţeles, atunci am simţit prima oară atracţia pentru frig. Am intrat în lacul din Beatrixpark şi, de acolo, am dobândit o perspectivă nouă asupra vieţii, o legătură nouă cu natura şi cu mine însumi, pe care nu le mai simţisem. Am explorat tot mai mult, testând şi experimentând, stând afară toată noaptea, la temperaturi foarte joase, îmbrăcat doar în pantaloni scurţi, ca un nebun.

Nu mă atrage politica, mă atrage libertatea, iar în acea casă în care locuiam ilegal, care era un orfelinat de mari dimensiuni, abandonat, eram înconjurat de liber-cugetători – poeţi, artişti şi muzicieni – care trăiau acolo liberi. Renunţarea la judecăţi de valoare, la noţiuni preconcepute îţi permite să vezi exact unde te situezi, şi exact asta am reuşit eu să fac în toţi acei ani. Am aflat cine eram şi cine voiam să devin. în ziua de astăzi, multora dintre noi ne este frică sau nu suntem dispuşi să renunţăm. Viaţa ne este guvernată de reguli, de moralitate şi de un sentiment de etică, determinate de conformitate şi influenţate de tumultul politicii

şi de ciclul neîncetat al evenimentelor actuale. Din această cauză am devenit prea înguşti la minte cu privire la felul în care percepem lumea, ceea ce este opusul libertăţii.

Nu mi-am dat seama atunci, dar libertatea de care m-am bucurat când locuiam acolo mi-a permis să văd drumul pe care l-am urmat în ultimii 40 de ani. M-a ajutat să intru în contact cu starea mea de bine. M-a inspirat să creez, să scriu poezie şi să vorbesc cu entuziasm despre tot felul de subiecte, de la filosofie şi cultură până la natura existenţei, şi să-mi exprim liber şi afectuos ideile prin artă. Nimeni nu era deprimat sau deziluzionat. Nimeni nu era stresat. Acolo, datorită acelei libertăţi, am găsit şi am construit pentru prima oară legătura cu apa rece.

Căutătorii care se bucură de libertate interioară devin descoperitori. Este absolut imposibil să găseşti ceva semnificativ atunci când eşti copleşit de stresul vieţii de zi cu zi, care te poate consuma în totalitate. Odată ce reuşeşti să te detaşezi de tot acest stres, o realitate nouă poate pătrunde în conştiinţa ta. Vechiul orfelinat era foarte mare şi avea două curţi interioare. Curţile ofereau o oarecare izolare, dar şi o priveliţte deschisă asupra cerului. Iar iarna, când era frig şi zăpadă pe jos, obişnuiam să stau dezbrăcat toată noaptea într-una dintre curţi, practicând ceea ce avea să devină, în timp, metoda mea. Puteam să o practic acolo oricând voiam, gol puşcă. Nu este nimic ruşinos în a fi dezbrăcat, dar nu voiam să fiu deranjat, aşa că stăteam singur, îmi aduc aminte că mă aflam acolo şi simţeam o putere incredibilă înlăuntrul meu, de parcă aş fi stăpânit elementele naturii! Ea m-a condus în adâncurile fiinţei mele, chiar dacă nu ştiam deocamdată cum sau de ce. Tot ce ştiam era că mă simţeam extraordinar şi că voiam să mă simt mereu aşa.

Odată, pe când făceam yoga în curte, dezbrăcat, una dintre femeile de acolo a crezut că ar fi amuzant să-mi atingă organele genitale cu piciorul. N-am simţit nicio excitare, nimic. Eram foarte concentrat şi aveam un control real asupra mea. Oamenii au fost uimiţi. Au spus: „Hei, nu se întâmplă nimic. Ce este în neregulă cu tine?”. Dar nu era absolut nimic în neregulă cu mine. îmi plac femeile şi am şase copii care dovedesc asta, numai că nu mă excit dacă nu am starea necesară, atâta tot. Deţin controlul asupra sexualităţii mele. Am dobândit acest control expunându-mă la frig.

Frigul activează axa adrenală din trunchiul cerebral, iar trunchiul cerebral nu comandă numai răspunsul luptă-sau-fugi, ci şi impulsul nostru înnăscut de a ne asigura hrana şi de a procrea. Toate fac parte din instinctul primordial de supravieţuire. Sunt înnăscute. Dar experienţa mea cu frigul m-a ajutat să obţin controlul asupra acestor instincte, precum şi asupra emoţiilor care vin odată cu ele.

Beatrixpark se afla cam la 400 de metri de locuinţă, şi acolo mi-am găsit locul, între doi copaci, două sălcii, unde nu puteam fi văzut. Mă duceam în fiecare zi să mă încarc, ca într-un fel de ritual. în apa rece şi în mine însumi. Mintea mi se liniştea cu adevărat. Douăzeci şi cinci de respiraţii adânci, o meditaţie dinamică. Mergeam la locul meu dintre cele două sălcii şi, în timp ce mă dezbrăcăm, mă uitam la apă şi-i simţeam prezenţa. Era acolo. Apoi, odată ce intram în apă, mă încărcăm prin respiraţie, simţind mai întâi o senzaţie plăcută de furnicături, care se tot intensificau, de parcă trupul mi-ar fi fost traversat de o undă de electricitate. După cea de-a douăzeci şi cincea respiraţie, mă scufundam cu totul în apa îngheţată, ţinându-mi numai mâinile pe marginea copcii, pentru a mă ghida. Acest lucru nu face parte din metoda mea, deoarece este foarte periculos. Ai putea extrem de uşor să leşini şi să te îneci. Dar asta făceam atunci.

Odată ajuns sub gheaţă, nu mai auzeam nimic. Nu simţeam nimic altceva decât un sentiment profund de pace. Era ca şi cum m-aş fi născut din nou. La început, rămâneam sub gheaţă timp de un minut, apoi două, trei, până la patru minute, fără să respir, apoi mai mult. După şase sau şapte minute, simţeam nevoia să urinez, ceea ce era un semn că trebuia să ies la suprafaţă. Iar când simţeam nevoia să respir, ieşeam uşor din apă. Fără să tremur sau să-mi fie frig, pur şi simplu existam. Firesc. Ieşeam, mă îmbrăcam şi-mi făceam exerciţiile chiar acolo, lângă apă, complet stăpân pe mine şi în armonie. Iar în acea stare eram capabil să fac tumbe, şpagate, flotări, orice. Era ca şi cum corpul meu ar fi căpătat o putere nespusă. Şi, cu cât făceam mai multe, cu atât această putere devenea mai mare.

în timp ce puterea respectivă se trezea în mine, am întâl- nit-o pe femeia cu care aveam să mă căsătoresc. Mă aflam la o petrecere organizată la orfelinatul în care locuiam, când am văzut-

o dansând. Era atât de frumoasă! Avea părul lung, cârlionţat, ochii luminoşi, buzele pline, era pur şi simplu încântătoare. Dansa în faţa mea, iar eu eram fermecat. Absolut transfigurat. Iar apoi, spre surprinderea mea, a venit şi s-a aşezat lângă mine. Mi-a spus cum o cheamă: Olaya. Ce nume frumos! Vorbeam şi râdeam, şi totul părea atât de uşor, de natural. După aceea, grupul cu care eram a decis să facem o plimbare în Vondelpark, iar eu m-am uitat la ea tot timpul. Dar nu doar eu. Şi ea se uita la mine. Ceva se întâmpla – era o energie între noi –, dar apoi Olaya a dispărut pe neaşteptate. Mă dusesem să fac o scufundare rapidă în lacul din Vondelpark, iar ea a dispărut. Eram distrus. Aşa că m-am dus să mă aşez pe scena unde se ţineau spectacole în parc, când brusc, de nicăieri, am simţit nişte mâini pe spatele meu. Era Olaya, care îmi făcea masaj! în acel moment, m-am abandonat cu totul. Fără frică, fără inhibiţii. Am luat-o şi am îmbrăţişat-o şi am ştiut acolo şi atunci că eram îndrăgostiţi unul de celălalt. Ne-am prins de mână şi am dansat tot drumul până acasă, de parcă am fi plutit pe un nor.

Am dormit împreună în acea noapte, dar nu am făcut sex. Doar am dormit amândoi, îmbrăcaţi, începând o relaţie platonică, dar foarte sensibilă, foarte emoţionantă, foarte reală. Poate părea ciudat, dar am ţinut-o aşa aproape un an. Nu era nevoie de sex, deoarece ne legaserăm la un alt nivel. Legătura era atât de puternică, încât nu mai era nevoie de altceva. Ne iubeam, iar atunci când eram împreună existam în afara timpului. Era ca şi cum trăiam în emoţia pură a momentului. Cel puţin aşa îmi amintesc eu. Şi era minunat.

După aproximativ un an, a trebuit să se întoarcă în Spania, în Ţara Bascilor. A lipsit aproape cinci luni, iar eu m-am simţit foarte singur. Apoi, am primit o scrisoare. Se întorcea la Amsterdam peste o lună, iar eu o aşteptam, bineînţeles. Când s-a întors, a revenit şi energia dintre noi, iar de data aceasta, energia s-a manifestat fizic. Am devenit iubiţi. însă, după alte patru luni, a plecat din nou acasă, în Spania, iar eu am crezut că s-a terminat.

Desigur, mi-a rămas în minte şi în suflet. 0 forţă ca a ei nu se poate uita prea curând şi au trecut patru, poate cinci luni, până ce emoţia din mine s-a estompat. îmi era atât de dor de ea, încât acest lucru interfera cu cine eram şi cu ce făceam, însă, cu timpul,

am reuşit să recâştig controlul asupra stării mele emoţionale. Curând, am primit o altă scrisoare, în care îmi spunea că este însărcinată în aproape şase luni. Aşa că am făcut ce ar fi făcut oricine în situaţia mea. Am plecat imediat la gară şi m-am urcat într-un tren cu destinaţia Paris. Iar de la Paris am pornit spre Pamplona. Pe atunci nu existau telefoane mobile, iar ea nu-mi lăsase niciun număr de contact. Nu aveam decât scrisoarea. Dar eram pe drum, hotărât; urma să fiu tată, iar inima îmi era plină de mândrie.

Am ajuns în Pamplona şi am fost întâmpinat de familia Olayei. Tatăl ei avea nişte ochi albaştri intenşi şi m-a privit cum nimeni nu mă mai privise până atunci. Au trecut prin mine, penetrându-mi fiinţa de parcă ar fi vrut să-mi analizeze sufletul. Ochii mei i-au întâlnit privirea, spunându-i parcă: *Sunt aici şi-mi voi asuma responsabilitatea de tată. 0 iubesc foarte mult pe fiica dumneavoastră şi voi face absolut orice este necesar pentru a avea grijă de ea şi de copilul nostru.* După aceea, privirea lui s-a domolit şi am fost acceptat în familie. Îşi dăduseră seama cu toţii că intenţiile mele erau onorabile.

După cum ştii, am un frate geamăn identic, dar la fel avea şi Olaya. Avea o soră pe nume Siuri. îmi amintesc că mă plimbam prin Pamplona, prin frumuseţea naturală a Ţării Bascilor, mândru că le însoţeam pe aceste femei extraordinare. Vorbeau între ele, iar eu încercam să le înţeleg. Spaniola mea nu era grozavă. Uneori, nu puteam urmări conversaţia, dar mă aflam acolo, inima mea se afla acolo, iar dragostea este un limbaj universal. Aşteptase mai bine de cinci luni pentru a-mi spune că este însărcinată! Dar, după două săptămâni în Pamplona, amândoi ştiam ce aveam de făcut. Şi ne-am întors împreună la Amsterdam.

Bineînţeles că nu aveam niciun ban şi locuiam încă ilegal în acea casă, dar ne iubeam şi ne respectam unul pe celălalt, aşa că am găsit o cale să ne descurcăm. Când a sosit momentul ca Olaya să nască, a trebuit să chemăm un taxi. Eram atât de sărac, încât abia mi-am permis să-l plătesc. Din fericire pentru noi, serviciile medicale sunt gratuite în Olanda, aşa că nu a trebuit să ne îngrijorăm din acest punct de vedere.

Am ajuns la spital în jurul orei 10 seara, iar fiul nostru Enahm s-a născut la 5 fix, a doua zi dimineaţă. Era 22 martie 1983, dar îmi amintesc ca şi cum ar fi fost ieri. Avea zece degete la mâini, zece la picioare şi toată dragostea din lume. După încă o zi sau două, am plecat acasă, ne-am instalat şi iată-ne. Eram o familie.

Există o lege în Olanda care impune părinţilor să înregistreze numele copilului în trei zile de la naştere, aşa că m-am dus la primărie să-l înregistrez. Singura problemă era că nu aveam un nume, aşa că i-am spus „un nume". în olandeză, „un nume" se spune *een naam*, dar cei de acolo n-au înţeles acest lucru pentru că l-am scris puţin diferit. Am adăugat un *H* înainte de *M*. Enahm. Toţi au spus: „Uau, ce nume frumos!" lucru care mă făcea să râd. I-am spus „un nume" numai pentru că nu aveam alt nume pentru el. Treizeci şi şapte de ani mai târziu, fiul meu i se spune tot „Un nume", iar multe persoane încă mă întreabă: „De unde provine acest nume? Este un nume exotic, ciudat". Şi nu vreau să-i dezamăgesc, aşa că de obicei intru în joc. Dar pe atunci nu aveam un nume, iar acum are Un Nume (Enahm)! Atâta tot!

Enahm a fost un bebeluş fericit, foarte drăguţ, care râdea tot timpul. Ştii cum am procedat cu el? De la o vârstă fragedă, am început să intru cu el în apa rece. Doar o intrare rapidă – fără să înot! La început, trăgea aer în piept, uimit, dar apoi râdea de nu mai putea. Emana atât de multă energie pentru cât era de mic! Făceam asta mereu şi îi plăcea la nebunie. Cred că şi din acest motiv a fost un bebeluş sănătos, puternic, care râdea tot timpul şi se îmbolnăvea rareori. Ne-am simţit grozav cu el. Nu ne îngrijoram din orice, aşa cum fac majoritatea părinţilor. Nu ne-a fost ruşine de dragostea noastră pentru el. Iar atunci când te simţi bine cu copilul tău, când el creşte frumos, sănătos şi fericit, ideea de a avea un al doilea copil – şi al treilea şi al patrulea – are sens. Chiar dacă nu ai bani. Aşa că asta am şi făcut.

Ne-am botezat al doilea copil, o fetiţă, Isabelle. Isa, pe scurt. A fost un bebeluş cu adevărat frumos, cu cei mai frumoşi ochi albaştri pe care i-am văzut vreodată. Acum are 35 de ani şi lucrează cu mine, alături de fratele ei Enahm, şi, da, alături de sora ei Laura şi de fratele ei Michael, care s-au născut la scurt timp după ea. Laura avea cei mai mari ochi pe care ţi-i poţi imagina la un bebeluş, iar pe Michael l-am botezat după starul american pop Michael Jackson. îmi plăcea muzica lui Michael Jackson pe atunci, şi îmi place şi în ziua de astăzi.

După ce s-a născut Isa, am ştiut că trebuia să părăsim locuinţa în care stăteam ilegal. Dintr-odată, am fost înghiţit din nou de sistemul pe care îl respinsesem în ultimii opt ani, iar întoarcerea mea în acea lume, cu regulile şi convenţiile ei, a fost dificilă. M-am lovit de mentalităţi încuiate, de oameni care se plângeau că pruncii noştri fac prea multă gălăgie. Mie mi se păreau prea sensibili, incapabili să accepte viaţa aşa cum este, înguşti la minte. Este stresant să trăieşti astfel, iar atunci când copiii mici se joacă – *pentru că asta fac* – te deranjează. La un moment dat, am ajuns la tribunal, fiindcă ceilalţi locatari din clădire au vrut să ne dea afară. Copiii erau prea gălăgioşi, spuneau ei. Toată chestiunea era ridicolă, dar mi-a fost clar că trebuia să facem o schimbare.

Am luat copiii, am împachetat puţinul pe care îl aveam şi am plecat în Spania, în munţi. Fratele meu Rudie ne-a dus cu maşina. Am găsit un loc în Iturgoyen, la aproximativ 40 de kilometri de Pamplona. Era o casă mare, veche. Nimeni nu mai locuise acolo de zece sau cincisprezece ani, şi, deodată, era a noastră. Cu chirie. Bineînţeles că a trebuit să-mi găsesc de lucru. Aşa că am mers în sat, unde am văzut un afiş pentru angajarea unui profesor de engleză. 0 şcoală din Estella, un orăşel aflat la aproximativ 14 kilometri sud, avea nevoie de cineva care să vorbească şi limba spaniolă, şi limba engleză. Eu nu eram fluent în niciuna, dar m-am gândit că ştiam suficient cât să mă descurc. Aşa că am completat un formular şi am avut norocul să fiu angajat. Am început, de asemenea, să învăţ limba bascilor, care este total diferită de spaniolă, dar foarte frumoasă. învăţarea limbii basce m-a ajutat să comunic mai bine cu Olaya, cu familia ei şi cu oamenii din Iturgoyen şi din împrejurimi.

Bascii au dispute culturale şi politice cu guvernul spaniol şi au

fost oprimaţi vreme îndelungată. Spaniolii vor ca totul să fie spaniol, iar cultura spaniolă să fie cultura dominantă în regiune, dar bascii sunt un popor mândru cu o tradiţie bogată. La vremea aceea, Spania încă îşi revenea după regimul fascist al lui Franco, care îşi pusese o amprentă durabilă asupra culturii. Exista şi Euskadi Ta Askatasuna, sau ETA, o organizaţie separatistă bască, etichetată drept grup terorist de către Spania, Franţa, Marea Britanie,
Statele Unite, Canada şi Uniunea Europeană, după campania lor violentă de atentate cu bombe, asasinări şi răpiri.[1] ETA lupta pentru libertatea şi independenţa culturală a bascilor, dar metodele lor erau extreme. Libertatea este totul pentru mine, după cum am spus clar, dar nu şi asasinatele. Atunci când vine vorba despre provocarea schimbării, înclin spre modelul nonviolent al lui Gandhi: nu există un drum spre pace; pacea este drumul. Aceasta este filosofia pe care o susţin.

în mijlocul acestui conflict politic, îmi amintesc că, într-o noapte, dormeam la părinţii Olayei în Pamplona, la etajul opt, şi visam. Am visat că se întâmplase ceva îngrozitor, şi bum, m-am trezit. „Ce s-a întâmplat?" M-am uitat afară, pe geam, şi am văzut că avusese loc un atac cu bombă asupra unei maşini, o stradă mai jos; trei oameni fuseseră aruncaţi în aer. Trei ore mai târziu, când am ieşit din casă, cei de la Crucea Roşie erau încă acolo. La început nu mi-am dat seama ce făceau, dar apoi am observat că strângeau ceea ce păreau a fi bucăţele de carne, precum şunca, din tufişurile şi vegetaţia de pe marginea străzii. A fost o privelişte îngrozitoare, pe care nu o voi putea uita niciodată.

Cu violenţa care plana deasupra noastră, mie, soţiei mele şi celor patru copii ne-a fost foarte greu. Nu numai că aveam puţini bani, dar starea mentală a Olayei a început să se deterioreze. întunericul, umbrele au început să prindă formă şi să câştige teren. întotdeauna fusese atât de deschisă, de extrovertită, întotdeauna vorbea, era o fiinţă absolut unică. Este foarte dificil să vezi cum persoana iubită se scufundă tot mai adânc în întuneric. Găsiserăm un loc grozav în munţi, departe de tumultul oraşului şi aproape de familia ei. Slujba mea aducea ceva bani, chiar dacă nu suficienţi, însă umbra creştea şi creştea şi nu mai puteam sta, deoarece nu mai avea grijă de copii, iar eu nu mă descurcam

singur. Aşa că am dus-o pe Olaya acasă la părinţii ei, în Pamplona, iar pe copiii noştri înapoi în Olanda.

Nu aveam o casă, nu aveam bani sau o slujbă. Aveam însă patru copii flămânzi pe care trebuia să-i hrănesc şi să-i îmbrac. Din fericire pentru mine, guvernul olandez oferă un ajutor social generos şi, după o scurtă analiză, mi-a oferit o casă cu chirie şi o sumă de bani lunar – similar cu ajutoarele sociale din Statele Unite –, aşa că am putut să mă întreţin pe mine şi pe copii. Dar Olaya mea nu era acolo. Când venea în vizită din Spania, nu ştiam niciodată care dintre ele venea. într-o zi era o mamă grozavă şi totul era minunat, pe când în alte zile stătea în pat şi refuza să se implice. Era deprimată, foarte deprimată, iar situaţia ei se înrăutăţea. Aveam patru copii cu vârste cuprinse între 1 an şi 8 ani de care trebuia să am grijă, astfel că îmi era dificil să-mi găsesc (sau chiar să caut) un loc de muncă. Iar în societate, dacă nu ai bani şi mijloace, nu ai valoare. Am făcut însă ce trebuia ca să rămân puternic pentru copiii mei. Am făcut yoga, băi reci, exerciţiile de respiraţie şi de postură, şi am continuat să sper la un viitor mai bun.

A fost fără doar şi poate o perioadă foarte dificilă, dar nu am disperat. Exerciţiile de respiraţie şi frigul m-au ajutat să fac faţă stresului, să nu mă mai gândesc şi să fiu liber, chiar dacă doar la nivelul minţii. Metoda mea a devenit o practică şi apoi un ritual, în timp ce mă chinuiam să-mi găsesc locul într-o societate în mare parte insensibilă la situaţia noastră critică. Eu şi copiii o iubeam foarte mult pe Olaya, dar nu ne mai puteam baza pe sprijinul ei. Lipsea luni la rând, aşa că am învăţat să ne bazăm pe noi înşine şi unul pe celălalt. Copiii mai mari au fost nevoiţi să se maturizeze mai repede decât mi-aş fi dorit.

Lucrurile s-au schimbat atunci când Javier, un prieten pe care mi l-am făcut în Ţara Bascilor, mi-a oferit o slujbă de ghid în nişte excursii organizate pentru turişti în Munţii Pirinei din Spania. Fusesem cu Javier pe traseele montane înainte ca mersul prin canioane (sau *barranquismo,* cum se numeşte în spaniolă) să devină sportul care este astăzi. Pe atunci, canioanele nu erau amenajate pentru a fi explorate, dar noi le-am explorat oricum şi am văzut lucruri spectaculoase. Canioanele sunt ca nişte muzee vii, nişte muzee preistorice. Peste tot există monoliţi ciudaţi, stânci

și prăpăstii. Acolo, nu există timp. nu există acolo. Nu există idei. Dar există o energie silențioasă extraordinară – o liniște intensă – care mi-a lăsat o impresie mistică. Știam din experiență proprie că oamenilor le va plăcea să exploreze canioanele, așa că am riscat și am acceptat slujba pe care mi-o propunea Javier.

între excursiile din canioane, trebuia să găsesc alte modalități de a câștiga bani, așa că m-am angajat ca grădinar. Munca mi se potrivea și îmi plăcea, dar curând mi-am îndreptat atenția către o activitate secundară promițătoare, învățam copiii să se cațăre în siguranță în copaci și, curând, mi-am făcut o reputație în Amsterdam pentru petrecerile aniversare la care copiii se cățărau în copaci. Micuților le plăcea nespus. Voiau să se cațăre! Voiau să simtă ce era de simțit dincolo de frică, voiau să se bucure liberi și să găsească pacea. Asta vedeam în ochii lor după aceste runde de cățărat. Stăteau liniștiți în cerc și mâncau pâine neagră sau orice altceva, iar mintea le era tăcută. A fiecăruia în parte.

Copiii noștri trebuie să se urce în copaci astăzi mai mult decât oricând. Trebuie să facă precum Tarzan. Copacul este și el un profesor. îl învață pe cel care se cațără cum să-și depășească frica, cum să-și stăpânească abilitățile motorii și cum să creeze o conexiune între minte și trup. Este ceva ce se învață instantaneu. Ceva ce nu pot obține de la un joc video. Copiii nu știu ce este; ei doar simt acest lucru. Și le place ce simt. Copacul este viu, iar dacă un copil se află în copac atunci când bate vântul, va fi la fel de viu precum copacul care se leagănă încoace și încolo. Copiii simt o legătură profundă, o înrudire. Este puternică. Trebuie să aibă grijă și să fie precauți, iar acest lucru îi face să ajungă în cele mai profunde părți ale creierului și corpului lor. Devin foarte sensibili, alerți și în armonie cu împrejurimile.

Asta își doresc copiii, nu? Nu asta ne dorim cu *toții*? Copiii vor să trăiască din plin, să încerce tot. Vor să fie conduși de curiozitate și de iubire, nu de frică. Copiii știu că acest sentiment înseamnă cunoaștere, așa că lăsați-i să se joace și să facă ce doresc.

La școală, copiii noștri învață istorie, matematică și limbi străine, dar este timpul să învețe și cum să-și cultive fericirea, puterea și sănătatea. Prea mulți dintre ei vor crește și vor începe imediat o carieră fără satisfacții, stresantă. Vor ajunge la epuizare.

Mulţi vor dezvolta boli autoimune, şi numai din cauza că se stresează prea mult. Şi pentru ce? Nu trebuie să fie aşa. Natura se află în noi şi se află şi în copiii noştri. Fericirea, puterea, sănătatea – sunt ale noastre.

Joaca este esenţială. Eu sunt o persoană foarte jucăuşă şi îmi plăcea mult să mă joc cu copiii mei. Cred că, uneori, îmi plăcea să mă joc cu ei mai mult decât le plăcea lor, înţelegi ce vreau să spun? Pur şi simplu încercam să fac totul

pentru ca ei să fie fericiţi. Eram doar eu şi ei patru. Umbra mamei lor creştea tot mai mult. În această perioadă, începusem să merg prin canioane cu Javier. Nu era o activitate importantă, dar era suficientă pentru a plăti facturile şi pentru a mă întreţine. Şi se putea îmbina cu metoda. Să-i duc pe oameni prin canioane şi în munţi, unde adesea se găsea apă rece, m-a ajutat să combin lucrurile. îmi făceam exerciţiile de respiraţie şi îmi era bine. Redescoperisem scânteia vieţii, dar Olaya pe care o ştiam dispăruse.

Olaya

Se prăbuşea tot mai mult. Pastile şi injecţii, terapie, nimic nu-i putea opri afundarea în întuneric. Am încercat din toate puterile să fiu alături de ea, întrucât era mama copiilor mei, iubirea vieţii

mele. încă o iubeam nebuneşte, dar nu puteam face mare lucru. Mintea ei o teroriza. Trebuia să fiu puternic pentru copiii noştri, trebuia să le ofer cât mai multă stabilitate. Şi asta am făcut. Surprinzător, ne-a fost bine. Aveam cuibul nostru, pe care l-am umplut cu iubire.

în vara anului 1995, ne-am întors în Spania, deoarece conduceam expediţii în canioane şi era normal să am copiii aproape, unde puteau fi îngrijiţi de familia Olayei. îmi amintesc că, în drum spre Spania, dormeam sub cerul liber, iar ea a venit la mine. Voia să facem dragoste şi să mai avem un copil, dar i-am spus: „Mai întâi, fă-te bine!". Am ajuns în Spania, unde am fost primiţi de familia ei, iar eu am plecat în munţi. Trei săptămâni mai târziu, eram încă în munţi când am primit un telefon de la fratele Olayei, care mi-a spus că tocmai sărise de la etajul opt, după ce sărutase copiii de rămas-bun cu câteva momente înainte.

M-am întors imediat la Pamplona, iar tatăl ei m-a dus să o văd. I-am văzut faţa, şi umbra nu mai era acolo. întunericul se risipise. Demonul, teroarea nu mai existau. Orice se întâmplase în creierul ei, nu mai era. Era în sfârşit împăcată şi, în ciuda durerii din sufletul meu, cumva la fel eram şi eu. I-am simţit prezenţa din dimensiunea eterică şi am ştiut că vede că mă descurcam bine cu copiii. Dragostea şi emoţia erau încă prezente – şi sunt şi astăzi – bine păstrate, puternice şi vii. Copaci noi vor creşte şi vor înflori în locul în care ea a plecat. Acei copaci vor face fructe, iar acele fructe ne vor mângâia sufletul.

Am plâns împreună cu tatăl Olayei. Am îngropat-o la puţin timp după aceea, apoi m-am întors în munţi să-mi reiau slujba, deoarece trebuia să am grijă de copii. N-am avuttimp s-o plâng cum se cuvine sau să-mi trăiesc durerea, ci am căutat pacea în canioane şi în mine însumi. Aşa am încercat să fac faţă suferinţei. întorcându-mă înapoi la viaţă. Nu te poţi gândi permanent la asta. Atunci când ai patru copii, trebuie neapărat să fii acolo, să fii prezent, să continui.

Ştii ce m-a vindecat? Apa rece. M-a adus înapoi la realitate. în loc să fiu ghidat de emoţiile negative către stres şi durere, apa rece m-a condus spre pace. Pacea minţii. I-a dat inimii mele frânte şansa să se odihnească, să se refacă, să se vindece. Şi aşa s-a întâmplat. Copiii m-au ajutat să supravieţuiesc, iar apa rece m-a

vindecat. Sau poate că a fost invers. Poate că apa rece m-a ajutat să supraviețuiesc, iar copiii mi-au dat puterea să mă vindec singur. Mi-au dat un scop să trăiesc și să fiu prezent în totalitate pentru ei. Atunci când intri în apa rece, nu te mai gândești la ipotecă, la următoarea masă sau la bagajul emoțional. Nu mai ești prins în gândurile tale. Ești în frig și doar supraviețuiești. Așa am ajuns în starea în care puteam să mă vindec. îmi iubeam copiii foarte mult, iar ei au fost salvarea mea.

Atunci am realizat pentru prima oară adevăratele beneficii ale apei reci, ale tehnicii de respirație și ale atitudinii pozitive. Așa că am conceput o metodă, în speranța că îi va ajuta și pe alții cum m-a ajutat pe mine. Exercițiile de respirație sunt foarte simple și foarte eficiente. Le simți puterea în numai câteva minute. Mă pregăteam și îmi schimbam biochimia în adâncul meu și mă simțeam purificat de fiecare dată când efectuam exercițiile de respirație. îmi liniștea mintea și mă umpleau de energie. M-au dus dintr-o stare acidă într-una alcalină și mi-au adus corpul într-un mediu chimic prin care puteam pătrunde în minte, în mod conștient, așa cum intenționase natura. Simplu și eficient. Asta se întâmpla acum 2 5 de ani, iar metoda a evoluat mult de atunci, dar încă port cu mine scânteia ei originară. La fel și amintirea dragei, scumpei și iubitei mele Olaya o port cu mine oriunde merg.

WHM PENTRU SĂNĂTATE

În 2018, timp de câteva zile, am instruit la o bază navală din Pearl Harbor, Hawaii, un grup de militari din forţele speciale ale Marinei Statelor Unite (SEAL*). în prima zi, i-am învăţat cum să facă faţă frigului, stresului şi privării de somn şi cum să controleze hormonii de stres în general. SEAL este, bineînţeles, o unitate militară de elită, iar cei care fac parte din ea cunosc deja la perfecţie toate tehnicile de supravieţuire şi reuşită în condiţii potrivnice. Dar, cum sunt adesea privaţi de somn şi se află sub o presiune enormă, m-am concentrat pe acest lucru. Am vrut să-i ajut să ajungă la corpul lor, la funcţiile corpului lor, cu scopul final de a le oferi mai mult control asupra bunăstării fizice, ceea ce i-ar fi ajutat să-şi facă treaba în continuare la cel mai înalt nivel, indiferent de împrejurări.

Bineînţeles că este foarte stresant pentru corp să intri în apa rece ca gheaţa, dar, învăţând să faci acest lucru treptat, schimbându-ţi biochimia prin intermediul exerciţiilor de respiraţie, te va ajuta să te adaptezi mai repede şi să minimizezi impactul stresului. în plus, îţi permite să răspunzi la frig într-o manieră proactivă, nu reactivă. Asta este ceea ce îi învăţ eu pe oameni şi, chiar dacă trupele SEAL petrec mult timp în apă şi au reputaţia de a fi cea mai dură, cea mai neobosită forţă combatantă din lume, mulţi dintre membrii lor au venit la mine ca să-i instruiesc. Mi s-a părut fantastic şi am fost onorat că au crezut în mine şi în metoda mea. însă, după ce am ajuns la bază, a doua zi nu prea ştiam ce aş mai putea să-i învăţ. Mi se părea că făcusem tot ce era de făcut în prima zi, iar aceşti bărbaţi nu aveau timp de pierdut.

Chiar înainte de punctul de control de la intrarea în bază, m-am uitat la telefon şi am văzut că primisem un e-mail de la o doctoriţă generalistă. Să-i spunem Jenny. Iată ce-mi scria:

---

* The United States Navy Sea, Air, and Land [SEAL], (n. red.j

Dragă Wim,

Am trecut am sărit de la etajul 3 pentru a mă salva și am suportam durerea. M-am trezit la spital, iar fratele meu se afla lângă mine. în timp ce discutam, mi-a povestit despre tine. Am început să pun în practică ce predai tu, respirațiile, băile în apă rece, tot. Iar acum sunt recunoscătoare pentru fiecare zi în care sunt în viață.

Te iubesc, dr.

Jenny

în acel moment, mi-am dat seama ce trebuia să le ofer soldaților SEAL în a doua zi de instruire. întotdeauna apare ceva pe neașteptate. Nu merg pregătit la aceste întâlniri. Văd ce se întâmplă în fiecare clipă. Sunt mai inspirat. Așadar, i-am strâns pe toți la umbra unui copac mare și le-am spus: „Băieți, astăzi veți învăța cum să deveniți generalul care se află în voi și cum să opriți războiul interior. Acolo se află adevărații teroriști, în mintea și în corpul vostru. Haideți să vă arăt cum să procedați". Am început cu tehnica de respirație, iar ei au ajuns foarte adânc în interiorul lor, unde au descoperit o pace pe care n-o mai simțiseră până atunci. Faptul că s-au dedicat complet respirației i-a făcut să devină mult mai conștienți de sine, iar în acel moment, misiunea lor, datoria lor a dispărut din conștiința imediată. Au reușit să ia o pauză de la viața de membru SEAL și să existe pur și simplu în liniștea unui calm copleșitor.

— Ce credeți despre viață? i-am întrebat. Care este destinul vostru?

— Vreau doar să-mi protejez familia, copiii și pe cei pe care îi iubesc, a strigat unul dintre ei.

— Da, așa e, am spus. Aceasta este energia pe care o aducem în lume. Atunci când îi interceptăm pe adevărații teroriști – boala, fizică și mintală –, putem garanta fericirea, puterea și sănătatea, atât pentru noi înșine, cât și pentru cei pe care îi iubim. Dacă te afli pe aceeași lungime de undă, fizic și mintal, cu adevărata ta natură, dacă există în interiorul inimii tale, devii conștient de pacea, fericirea și sensul care vin odată cu acest fapt și vei fi capabil să dai ce este mai bun din tine.

Inima lor era deschisă. Războiul era câștigat.

Prin misiunea mea, am privilegiul să întâlnesc oameni din toată lumea, care au trăit tot felul de experienţe. Misiunea mea a devenit o mişcare incredibilă. însă ea continuă – trebuie să ne schimbăm radical modul în care gândim. Acum, că tot mai mulţi oameni de ştiinţă susţin şi preamăresc beneficiile metodei, mă confrunt cu mai puţin scepticism decât în trecut (deşi, bineînţeles că unii sunt încă reticenţi să o adopte). Multe persoane, pe care medicii şi companiile farmaceutice nu le-au putut ajuta, practică metoda şi descoperă că nu mai au nevoie de medicamente, fiindcă şi-au descătuşat capacitatea înnăscută de a face faţă stresului şi lucrurilor care îl provoacă, indiferent dacă este vorba despre bacterii, virusuri sau doar despre anxietatea de zi cu zi inerentă supravieţuirii în această lume complicată şi a gestionării emoţiilor, despre volatilitatea şi despre nesiguranţa care ne înconjoară. Până acum ar trebui deja să ştii cum se practică şi cât de revoluţionară este metoda. Dacă urmezi aceste tehnici la fel cum au făcut ei, dacă respiri şi faci duşuri cu apă rece şi, poate cel mai important, dacă ai încredere în propriile capacităţi, şi tu poţi trece dincolo de felul în care am fost condiţionaţi să gândim şi să ne purtăm şi poţi obţine adevărata putere, sănătate şi fericire.

Nu ne naştem înjumătăţiţi, ne naştem întregi, iar forţa vitală ne duce înapoi acolo. Chiar poate fi atât de simplu? Doar să respirăm profund? Asta-i tot? Răspunsul, prieteni, este da. Respirăm din momentul în care ne naştem, dar cu ce intenţie? Cu ce scop? Atunci când schimbăm paradigma şi acceptăm respiraţia ca *inspiraţie,* aşa cum o definesc dicţionarele, atunci ne deschidem sufletul în faţa posibilităţii de schimbare. Este atât de simplu. Aşa cum am spus la început: respiraţia este o uşă.

Multe persoane care suferă de boli autoimune sau de alte tulburări şi afecţiuni debilitante au beneficiat enorm de pe urma metodei. Boala Crohn este îngrozitoare şi adeseori presupune îndepărtarea chirurgicală a intestinului, colostomie şi o administrare continuă de medicamente, printre care, adesea, steroizi nocivi.[1] Sistemul medical, în toată înţelepciunea lui, nu a reuşit să găsească un remediu

alternativ pentru boala Crohn, în afară de soluţiile farmaceutice şi, într-o anumită măsură, o alimentaţie atent supravegheată.

Dar cei care au practicat metoda au descoperit că, atunci când încep să respire, inflamația asociată bolii se reduce și, astfel, și nevoia de medicamente. Nu este o exagerare. Reducerea inflamației din corp se poate face la fel de simplu ca respiratul. Reprezintă capacitatea noastră înnăscută și nu costă nimic. Iar beneficiile nu se limitează numai la cei care suferă de boala Crohn.

kk WHM ȘI COLITA ULCERATIVA

Unul dintre cele mai importante momente din viața mea a fost când am descoperit Metoda Wim Hof. Nu numai că m-a ajutat să mă vindec complet de boala autoimună de care sufeream, dar m-a făcut să simt că am un scop și că contribui la ajutorarea a mii de oameni să-și recâștige controlul asupra vieții și să o transforme în ce privește puterea, sănătatea și însemnătatea. În 2006 eram deprimat, mă aflam într-un punct mort în viață și, prin urmare, nu aveam grijă de sănătatea și de alimentația mea. Nu făceam niciun progres și mă simțeam foarte rău. Colonul îmi era foarte inflamat și aveam dureri mari. Stăteam la toaletă ore întregi, făceam cu sânge și aveam foarte puțină energie.

Apoi, am fost diagnosticat cu colită ulcerativa, o boală autoimună cunoscută sub numele de boala inflamatorie intestinală, similară bolii Crohn. Medicii mi-au spus că voi suferi de ea tot restul vieții.

Ani de zile am făcut tot felul de încercări în ce privește alimentația și nutriția, sportul și exercițiile fizice, yoga și meditația. Mi-am schimbat viața și rutina, am renunțat la activitățile și obiceiurile nesănătoase și chiar dacă eram în remisiune (nu mai aveam simptome) și nu mai luam medicamente de mai bine de cinci ani, încă eram limitat în ceea ce puteam mânca, bea și face. Trebuia să funcționez ținând cont de constrângeri și să fiu foarte atent... până când am descoperit Metoda Wim Hof.

Urmând cursul online al lui Wim de zece zile, am găsit drumul înapoi către corpul meu și a avut loc o vindecare profundă în numai câteva săptămâni. M-am simțit revigorat și, ca urmare a acestui fapt, acum nu mai am niciun simptom al colitei ulcerative. A dispărut complet. Metoda mi-a permis să-mi depășesc limitele și să stabilesc unele noi. Acum mănânc și beau orice doresc și mă bucur din nou de fitness și sport. Duc o viață liberă care îmi permite să călătoresc, să muncesc și să-mi realizez visul de a-i ajuta pe ceilalți ca instructor acreditat al metodei. N-am fost niciodată mai puternic, mai sănătos sau mai fericit. Și nu mă îmbolnăvesc niciodată.

RICHARD AYLING
BAU, INDONEZIA

Conform Centrului de Prevenire şi Control al Bolilor (CDC), 23% dintre adulţii americani – mai mult de 54 de milioane de oameni – au fost diagnosticaţi cu artrită, boală caracterizată de dureri ale articulaţiilor. Alte aproximativ 40 de milioane au declarat că au simptome asociate cu un diagnostic de artrită. Dintre cele 54 de milioane de persoane care au fost diagnosticate, aproape 24 de milioane au declarat că sunt limitate în activităţi din cauza artritei. Câtă suferinţă![2] Dar nu trebuie să fie aşa.

Deşi fizioterapia, masajul şi acupunctura (pe lângă medicaţie) au ajutat, într-o măsură mai mică sau mai mare, la ameliorarea simptomelor şi a disconfortului suferinzilor de artrită, se crede că afecţiunea nu are leac. însă, la fel ca boala Crohn, este exacerbată de inflamaţie.[3] Din acest motiv atât de multe persoane diagnosticate cu artrită iau medicamente antiinflamatoare şi, în cazurile mai severe, steroizi. Dar ce-ar fi dacă ai putea reduce semnificativ inflamaţia la nivelul articulaţiilor fără să iei niciun fel de medicament? Dacă ai putea să te bucuri din nou de activităţile fizice care îţi făceau plăcere fără să mai fii nevoit să înduri vreo durere sau vreun disconfort?

Henkvan den Bergh este un fierar olandez care şi-a pierdut mama în vârstă de 56 de ani din cauza unor complicaţii ale artritei reumatoide. Apropiindu-se şi el de 50 de ani, a venit la mine pentru că artrita reumatoidă de care suferea devenise extrem de debilitantă. Abia mai putea bate fierul, iar intervenţiile chirurgicale la încheieturi şi la cot erau iminente. Avea dureri groaznice şi era disperat. Medicamentele recomandate de reumatolog nu dădeau rezultate şi ajunsese în punctul în care abia mai putea merge. Un prieten i-a spus: „Mergi să-l vezi pe Wim Hof!" şi, gândindu-se că nu are nimic de pierdut, aşa a făcut.

Henk a fost una dintre cele 40 de persoane care s-au înscris la unul dintre workshopurile mele de două zile. Se ţinea la numai două oraşe distanţă de localitatea lui, în Blaricum. La cina din prima seară, stăteam vizavi de el, şi aşa am ajuns să-i cunosc povestea. Mi-a spus că detesta frigul, dar că trupul lui ajunsese într-o asemenea stare încât nu mai putea nici măcar să meargă pe

motocicletă. Se îndoia că putea face o flotare, ce să mai vorbim de 20, şi se gândea să renunţe la slujbă, deşi atacerea lui, atelierul familiei van den Bergh, data din anii 1830.

— Mâine vei face 40 de flotări, i-am spus.

— Eşti nebun? m-a întrebat.

— Da, într-un fel, i-am răspuns. Nebun după viaţă. L-am privit drept în ochi. Mâine vei face 40 de flotări, am repetat, iar el a înţeles că vorbeam serios.

A doua zi dimineaţă, după micul dejun, l-am luat pe Henk deoparte şi l-am învăţat exerciţiile de respiraţie. Era sceptic şi şovăitor, dar cred că, simţind cât de hotărât eram, a continuat. Oamenii au început să se adune în jurul nostru, iar el şi-a dat seama că nu era cale de întoarcere. Era convins că e o nebunie, o nebunie curată, dar a dat ce era mai bun din el. S-a dedicat respiraţiei – expirând profund – de 30 de ori, de 40 de ori.

— Şi acum, inspiră adânc, am spus în timp ce îi arătam cum. Expiră adânc. Ultima oară: inspiră, opreşte-te, acum fă dotările!

în acel moment, Henk van den Bergh, un om schilodit de artrită care abia mai putea merge, s-a lăsat la podea şi a făcut 40 de dotări fără probleme. Patruzeci de dotări, îţi dai seama? Nu voi uita niciodată privirea de pe faţa lui – mirarea desăvârşită. Ziceai că-l văzuse pe Dumnezeu. Timp de ani de zile, doctori bine intenţionaţi şi medicamente care nu l-au ajutat deloc îl făcuseră să alunece într-o spirală descendentă din care acum se gândea să renunţe la singura viaţă pe care o cunoscuse. Şi iată-l aici, făcând 40 de dotări după numai 20 sau 30 de minute de respiraţii.

Părea un miracol, înţelegi? Stătea acolo, uluit. Mai târziu, am mers cu toţii să facem o baie în apă cu gheaţă, şi, când i-a venit rândul, a intrat fără să ezite.

Iar acum, în fiecare dimineaţă în timpul iernii, face o baie în apele reci ale unui lac local, Gooimeer, alături de alţi şaizeci de oameni. Henk i-a convins de puterile vindecătoare ale apei reci şi, bineînţeles, el este dovada vie. Acum este cunoscut pe plan local nu doar pentru funcţia de administrator al atelierului familiei, la care s-a întors să lucreze cu normă întreagă, ci şi pentru că îi duce pe oameni în apa rece. A făcut o tradiţie din a aduna 400 sau 500 de persoane şi de a intra împreună în apa rece, la începutul anului,

lucru similar evenimentelor caritabile Polar Bear Plunge din Statele Unite. Iar artrita reumatoidă? în ciuda daunelor ireversibile de la nivelul articulaţiilor, practic a dispărut. Henk s-a refăcut atât de bine, încât în 2014 a participat la expediţia noastră de pe Muntele Kilimanjaro, vârful cel mai înalt de pe continentul african. Incredibil!

Henk nu este singurul care a reuşit să aline simptomele unei boli sau să se vindece complet prin practicarea metodei mele. Nici pe departe. Există efectiv mii de persoane care suferă de diferite afecţiuni, de la diabet la boala Parkinson, şi care au beneficiat enorm de pe urma tehnicilor de respiraţie şi a frigului. Am primit mii de mărturii, pe unele le-am inclus în această carte, de la persoane care atribuie Metodei Wim Hof meritul de le fi adus alinare şi, în multe cazuri, de a fi eliminat simptomele debilitante ale multor boli. Au primit o nouă şansă la viaţă. Este un lucru remarcabil şi înălţător.

E foarte important ca oamenii, în special cei care suferă de asemenea boli devastatoare şi care simt că trupul lucrează împotriva lor, să înfrunte durerea în mod conştient. Apa rece în care intră îi ajută să preia din nou controlul – deschizându-se în faţa durerii, acceptând-o, dându-i un alt înţeles şi alegând schimbarea, nu mai sunt victime. Cum crezi că s-a simţit Henk atunci când a făcut dotările? Acel prim moment, când şi-a dat seama de ceea ce tocmai făcuse, i-a schimbat povestea personală. în acel moment, avea un viitor. Nu este magie, iar eu nu sunt un guru care să te pună să faci vreo nebunie. Eşti doar tu care, într-o clipă, devii propria inspiraţie. Te alimentezi cu puterea ta nou descoperită.

Ei bine, ce-ai spune să mai facem un pas? Aşa cum gândim acum, vedem „pastila" ca pe ceva care ne vindecă. Metoda mea face ca oamenii să fie din nou responsabili de ei înşişi, îi readuce la conştientizarea de sine, iar aceste lucruri atrag adesea după sine o schimbare a stilului de viaţă, unde efectiv iau situaţia în propriile mâini. Poate că toţi ne dorim o schimbare de paradigmă în cultură, dar tu eşti cel responsabil să faci ceva pentru ca acest lucru să se întâmple. Ia-ţi angajamentul, dedică-te, mai ales dacă

suferi de ceva grav. Am cunoscut multe persoane care au evitat costurile mari de spitalizare pentru că au reușit să se vindece singure. Dacă am putea convinge oamenii să urmeze această metodă, n-ar mai exista atâtea spitale. Unele dintre aceste clădiri ar putea fi folosite ca adăposturi pentru oamenii străzii sau ca biblioteci publice, care ar ajuta comunităţile să-şi aprofundeze şi să-şi îmbogăţească cunoştinţele, în loc să perpetueze acelaşi ciclu neîntrerupt al bolii, operaţiilor şi dependenţei de soluţii farmaceutice.

Noi recunoaştem că nu suntem doctori şi nici nu sugerăm că metoda mea ar putea sau ar trebui să-i înlocuiască. Medicina este încă o profesie nobilă şi cred că majoritatea medicilor au ales-o din dorinţa de a ajuta oamenii. Dar aud în fiecare zi poveşti ale unor persoane care şi-au sfidat diagnosticul, au sfidat indicaţiile medicilor şi, practicând metoda mea, au găsit alinare pentru o mulţime de simptome, boli şi afecţiuni, de la astm la depresie, de la scleroză multiplă la cancer. Şi acest lucru merită o aprofundare. Metoda este atât de eficientă, de naturală şi de accesibilă, încât lipsa generală de interes din partea comunităţii medicale mă nedumereşte. Nu sunt un fan al teoriilor conspiraţiei şi vreau să cred că toţi cei implicaţi au cele mai bune intenţii, dar poate că motivul pentru care m-au respins este acela că metoda reprezintă o ameninţare la adresa ordinii existente. Dacă luăm sănătatea din mâinile companiilor farmaceutice şi o punem înapoi în mâinile pacienţilor, comitem, într-un fel, un act revoluţionar. Dar trebuie să fie o cale mai bună, iar eu cred, în inima mea, că am găsit-o. E pe bune, fraţilor. Funcţionează. A ajutat atât de mulţi oameni, încât a devenit prea mult pentru mine. Le-am pierdut numărul.

Paradigma se schimbă spre o abordare mai holistică, mai naturală a sănătăţii, iar workshopurile noastre atrag o mulţime de oameni, astfel că încet, dar sigur, ne facem auziţi de cei care sunt dispuşi să asculte. Acest lucru mă umple de recunoştinţă. Cinci sute de oameni în Amsterdam, patru sute de oameni în Barcelona. Grupuri mari în Miinchen, Polonia, Melbourne, Sydney, Los Angeles. Merg pretutindeni şi dau de veste oamenilor. Şi, oriunde mă duc, aud noi poveşti ale unor oameni pe care metoda mea i-a ajutat. Chiar şi grădinarul meu, omul care are grijă de centrul

WHM atunci când sunt plecat – şi sunt plecat destul de mult deoarece călătoresc mult –, a găsit alinare în această metodă, îmi place foarte mult să am grijă de grădina mea, dar nu o pot face tot timpul, aşa că l-am angajat pe Bertwin Hooijer să se ocupe de ea în locul meu. Bertwin m-a căutat fiindcă suferea de depresie şi de dureri îngrozitoare de spate care îl ţineau treaz noaptea, dar imediat ce a început să practice metoda, atât depresia, cât şi durerile de spate au dispărut. Pe lângă lucrul în grădină, mă ajută şi cu taberele de retragere de două zile pe care le organizăm aici, în localitate, ocupându-se de căzile cu gheaţă, de foc şi de orice altceva mai este nevoie. Vin oameni din toată lumea ca să participe

la aceste tabere, iar Bertwin îi vede schimbându-şi profund viaţa, plecând de aici mai fericiţi decât veniseră, cu două zile în urmă. Iar această fericire este molipsitoare.

Stroe, unde locuiesc acum, este cea mai catolică, şi în general mai creştină, parte a Olandei, dar nu am de-a face cu Dumnezeu aici; am de-a face cu divinitatea pe care fiecare dintre noi o avem în interior. Nu de tipul celei care implică preoţi, yoghini şi biserici. Nu. Tu eşti propriul tău templu, propria ta moschee, propria ta sinagogă. Deci, trebuie să îl tratezi bine, să te simţi bine acolo, şi trebuie să te asiguri că deţii controlul, deoarece vrei să te simţi minunat, vrei să te simţi divin. Cine nu vrea? Asta i-am spus lui Bertwin, iar cuvintele mele i-au mers la inimă. Acum, ajută şi alţi oameni să beneficieze de pe urma metodei mele, dă mai departe „favorul" primit, cum se zice. încă speră să-şi ajute vecinul, pe care artrita severă l-a făcut dependent de medicamente, dar care refuză să intre în apă rece. Dar acele medicamente biologice sunt foarte scumpe – aproape 3.000 de dolari lunar pentru o injecţie. Este o industrie mare. Şi se bazează numai pe interleukina IL-6 care, aşa cum am discutat în capitolul 5, este o proteină inflamatoare pe care am demonstrat că o putem suprima în timpul experimentelor cu dr. Pickkers şi dr. Kox la Radboud.

Un medic polonez a participat recent la modulul de maşter, ca parte a instructajului nostru. Spera ca la întoarcerea în Polonia să-şi convingă profesorul să conducă un studiu. Dacă se va întâmpla acest lucru, vor fi şaizeci de subiecţi împărţiţi în patru grupuri de câte cincisprezece. Un grup va fi grupul de control, un grup va fi expus la frig, un grup va face numai exerciţiile de respiraţie, iar cel de-al patrulea grup va fi expus la frig şi va face şi exerciţiile de respiraţie.
în cazul în care se va face acest studiu sau un altul la fel, vom vedea dacă va susţine ideea că metoda suprimă în mod eficient markerul inflamator IL-6.

Imaginează-ţi impactul asupra industriei farmaceutice şi al companiilor de asigurare, care merg mână în mână. Numai în Olanda sunt milioane de oameni care suferă de boli autoimune, iar populaţia ţării este de numai 17 milioane. Câţi or fi în Germania, care are o populaţie de aproape cinci ori mai mare?

Sau în toată Europa? în America, Institutul Național de Sănătate estimează că 23,5 milioane de oameni suferă de boli autoimune şi sunt motive să credem că acest număr este mai scăzut decât cel real.[4] Iar dacă practicarea metodei mele ajută cu adevărat oamenii să suprime în mod natural proteina IL-6, fără a mai avea nevoie de soluţii farmaceutice sau de injecţia lunară de 3.000 de dolari, asta înseamnă trilioane de dolari în toată lumea. Trilioane! Numai în Statele Unite economiile ar fi de aproape 800 de milioane de dolari pe an.

Gândeşte-te numai ce s-ar putea face cu aceşti bani dacă ar fi folosiţi corect şi câţi oameni am putea ajuta. Aceste boli sunt boli moderne, boli occidentale, strâns legate de stresul provocat de factorii de mediu, dar nu trebuie să le acceptăm. Nu trebuie să dăm faliment plătind medicamente de care nu avem nevoie. Grădinarul meu vindecă oameni acum, imagi- nează-ţi. Vecinul lui avea artrită severă, iar acum abia dacă mai ia vreun medicament. Nu mai are dureri. Dar mulţi alţii încă suferă fără să fie necesar.

Eu sunt un om condus de sentimente, de entuziasm. Fiecare zi este o nouă şansă de a aborda problemele lumii, problemele celor dragi mie – adică ale tuturor oamenilor – şi ale tuturor fiinţelor din natură. Nu este logic ca, dacă

> noi ne simţim bine, să vrem să împărţim şi cu ceilalţi acest sentiment? Nu este corect aşa? Nu vorbesc despre vreo spiritualitate superficială. Nu. Vorbesc despre responsabilitatea noastră faţă de ceilalţi. Evreii au o expresie pentru asta, *tikkun olam*, care înseamnă că avem o responsabilitate nu numai pentru binele nostru moral, spiritual şi material, ci şi pentru cel al întregii societăţi. La fel simt şi eu. De aceea astfel de vindecări înseamnă atât de mult pentru mine.

WHM ŞI SCLEROZA MULTIPLĂ

Când am fost diagnosticată cu scleroză multiplăîn 2011, am simţit că-mi fuge pământul de sub picioare. Al patrulea nostru copil avea zece luni şi simptomele deja îmi afectau mâna şi braţul. Nu-mi mai puteam practica profesia de violonist. Neurologul mi-a spus că nu se va schimba nimic şi că va trebui să învăţ să trăiesc cu acest handicap. Dar apoi, mama mi-a povestit despre Wim Hof.

Mi-am spus: la să încerc.

în timpul workshopului, deja aveam furnicături în degete pe parcursul exercițiilor de respirație.

Deci, până la urmă, nu erau „moarte". Aveau viață în ele.

Atunci l-am sunat pe soțul meu și i-am spus: „S-a produs un miracol".

De atunci înainte, am continuat să practic Metoda Wim Hof și, într-o perioadă scurtă de timp, mâna și brațul mi s-au recuperat în proporție de 99%. Metoda Wim Hof m-a învățat să-mi ascult corpul, ceea ce mă face puternică. Astăzi, scleroza multiplă de care sufăr este sub control; sunt mama activă a cinci copii și lucrez cu normă întreagă în Orchestra Filarmonică din Olanda, mă antrenez și-mi trăiesc viața așa cum vreau. Metoda Wim Hof m-a făcut puternică atât fizic, cât și mintal.

ANUSCHKA FRANKEN

AMSTERDAM, OLANDA

În ciuda tuturor experiențelor de vindecare pe care le declară oamenii, știu că încă există sceptici. De aceea bat în continuare toba și particip la studii, permițând oamenilor de știință să mă folosească drept cobai uman. Rezultatul este că acum avem o grămadă de date care sprijină ceea ce afirmăm. Nu mă hazardez în presupuneri. Nu extrapolez. Am stabilit o bază de cunoștințe verificate, care vor exista și când eu nu voi mai fi, la fel ca misiunea mea. Este mai mare decât mine. Cu toții avem o cale de a fi fericiți, puternici și sănătoși, și această cale duce la suflet. Fără suflet, suntem doar bucăți de carne, dar cu suflet suntem eterni și indestructibili. Care este misiunea *ta?* Care este călătoria *ta* vizionară? Acea călătorie ești chiar tu, este terenul încă neumblat din interiorul tău. De aceea amerindienii întreprind aceste călătorii spirituale atunci când sunt copii. Tu ești mai în vârstă acum, dar asta nu-i o scuză. Cea mai în vârstă practicantă a metodei se numește Frances Frederico și locuiește în America. La 97 de ani, a auzit despre Metoda Wim Hof printr-un program acreditat de care beneficiază bătrânii. Când scriu aceste rânduri, ea încă se află în călătorie. încă urmează lumina.[5]

Să-ți spun o poveste. Am avut norocul să cunosc un om prin intermediul activității mele. Numele lui este Frans van Beers și, la fel ca Bertwin, este grădinar de profesie. Avea 76 de ani când l-am întâlnit prima oară, dar arăta (și încă arată) mult mai tânăr. Are un spirit fantastic. A venit la mine într-o zi și mi-a spus că vrea să urce pe Muntele Kiliman- jaro. Nu avea niciun fel de experiență și suferea de boala Lyme, dar era hotărât. Așa că am fost de acord să se alăture expediției noastre. Aceeași expediție la

care participase şi Scott Carney, care a scris despre ea în cartea lui, *What Doesn'tKill Us*. Frans m-a impresionat foarte tare prin natura

lui motivată. Suferea de boala Lyme şi nu avea niciun fel de experienţă legată de urcatul pe munte, dar stătea în faţa mea dând dovadă de o putere extraordinară, atât a minţii, cât şi a inimii. Nu aveam niciun dubiu că avea să reuşească, deoarece era foarte hotărât. Şi ce să vezi? Frans a ajuns în vârf cu al doilea grup, în doar 30 de ore. Nu numai că a fost incredibil; dar era fără precedent. înălţător. Şi povestea nu se încheie aici.

Experienţa pe munte l-a transformat pe Frans. Când a coborât, era alt om. Acum îşi foloseşte convingerea, motivaţia şi puterea minţii pentru a ajuta şi alte persoane care suferă de boala Lyme. Le arată că este posibil. Le scoate în frig şi le învaţă tehnica de respiraţie, dar cel mai important, le arată puterea credinţei. Refuză să permită vârstei sau bolii să-l definească şi-i inspiră şi pe alţii să facă acelaşi lucru. Dă mai departe darul primit, practică, în felul lui, ***tikkun olam,*** şi îndreaptă lumea. Ajută mai mulţi oameni care suferă de boala Lyme decât doctorii.

Frances Frederico practicând o formă alternativă a expunerii la receîntr-un program video de antrenament pentru seniori.[6]

După doi ani, a urcat din nou pe Muntele Kilimanjaro,

până în vârf, la vârsta de 78 de ani.

Am văzut de curând o poză cu Frans pe Facebook. Se afla într-o cadă cu apă și gheață și ținea două greutăți de mâini. Lângă poză, scria: „Nu mă voi pensiona niciodată”. Mi-a plăcut la nebunie. Iată-l pe acest bărbat de 80 de ani arătându-ne tuturor cum să trăim. Omul este o inspirație, un spirit adevărat. Sunt mândru că-mi este prieten.

Dar, dintre toți oamenii pe care i-am dus pe Kilimanjaro, cred că nimeni nu este mai impresionant sau nu inspiră mai mult decât Anna Chojnacka. Cu doi ani înainte să ajungă în vârful Uhuru al Muntelui Kilimanjaro, un medic îi spusese să se obișnuiască cu ideea că în cinci ani va ajunge în scaunul cu rotile ca urmare a efectelor debilitante și ireversibile ale sclerozei multiple.[7] Anna avea (și încă are) trei copii, și pur și simplu a refuzat să accepte diagnosticul. A venit la mine din disperare. Eram ultima ei speranță. Mi-a spus povestea ei și m-a impresionat. I-am zis: „Uite, o să urc pe Muntele Kilimanjaro în câteva luni. Vii cu mine? Fii motivată!”. Și *a fost* motivată. Spune-i oricărei mame care are trei copii acasă că va ajunge într-un scaun cu rotile și vei vedea ce înseamnă cu adevărat motivația. Nu avea niciun dubiu. Nicio ezitare. Avea de gând să facă acest lucru cu orice preț. La fel ca Henk, Frans și mulți alții care au mers în aceste expediții cu mine, Anna nu avea nicio experiență legată de expunerea la frig sau urcatul pe munte, dar aceste lucruri nu au dat-o nici măcar un pas înapoi. Avea de gând să ajungă în vârf, într-un timp record, prin puterea absolută a voinței. Ține cont că aceasta era a doua noastră expediție pe Muntele Kilimanjaro, cea despre care toți oamenii de știință și experții alpini ne spuseseră că era o acțiune iresponsabilă și că vor muri oameni. Dar bineînțeles că nimeni nu a murit. Am ajuns în vârf în 44 de ore. Iar Anna? La opt ani după sumbrul diagnostic, aleargă la maratoane. A născut al patrulea copil. Și și-a scris memoriile despre experiența ei pe munte, intitulate *Kilimanjaro als Medicijn* (*Kilimanjaro ca medicament)*. Este mai fericită ca niciodată.

Nu acesta este scopul? Fericire? Sănătate? Asta-ți doresc și ție și oricui citește această carte; începe cu un duș rece dimineața și cu exercițiile de respirație. Fii motivat să-ți forțezi limitele, să ieși din zona ta de confort și să încerci ceva nou. Ca dr. Jenny. Și Henk. Și Bertwin. Și Frans. Și Anna. Și mii și mii de alți oameni

cărora aceste tehnici simple le-au schimbat viaţa. Ei sunt fericiţi. Sănătoşi. Sunt vii, plini de viaţă, şi-şi oglindesc sufletul. Aşa că, de ce nu şi tu? Ce mai aştepţi? în ziua de azi, oamenii sunt atât de prinşi în egoul lor, în goana după câştiguri materiale sau statut, încât pierd din vedere cine sunt cu adevărat. Eşti viu, omule! Şi sufletul tău este viu! Trezeşte-te! Poţi fi puternic fără gândurile tale, doar existând în liniştea minţii, hrănit de forţa vitală, de fluxul sanguin, deoarece creierul tău care gândeşte nu domină aceste resurse. Respiră. Intră în apă rece. Simte-o. Urmează lumina. Te va duce înapoi la tine.

Nu ai nevoie de validare din afară ca să încerci această metodă. De fapt, nu ai nevoie de altceva decât de iubire. Iubirea îţi va aduce înapoi în conştiinţă frumuseţea vieţii, iar tu o vei reflecta. 0 vei emana şi îi va atrage pe ceilalţi ca un far. Despre asta vorbesc poveştile de vindecare. Fluxul tău sanguin, forţa vitală, electricitatea; toate se află acolo. Dar ce vei face cu ele? Nu ai decât o singură viaţă şi este timpul să-ţi depăşeşti condiţionările. Este timpul să-ţi depăşeşti frica sau orice te reţine să trăieşti la maximum, pentru că asta a vrut natura pentru tine. Temerile tale sunt consecinţa unei minţi condiţionate şi nu sunt altceva decât

poveri. Unde s-ar fi aflat Henk astăzi, dacă ar fi cedat în faţa fricii? Sau Anna?

Metoda mea nu este o pastilă. Ai nevoie de dedicare şi convingere ca să devii propriul tău profesor şi ghid. Te va face să dai piept cu frica, nu să fugi de ea. Odată ce te familiarizezi cu această nou descoperită autoritate a sinelui, vei căpăta avânt şi, dintr-odată, vei vrea să mănânci mai sănătos sau să alergi la un maraton. Visurile tale prind din nou viaţă.

Fii iarăşi copil – curios, protejat. Ţine-te singur de mână pe durata acestui proces. Scrie într-un jurnal, vorbeşte cu partenerul tău despre asta. Metoda mea înseamnă şi conexiune, empatie, construirea de legături între noi.

Primesc scrisori şi e-mailuri în fiecare zi. „Îţi mulţumesc, Wim Hof", îmi spun oamenii. „Mulţumesc pentru ce ai făcut. Mi-ai schimbat viaţa complet. Eram pe punctul de a mă sinucide, dar acum sunt fericit. Am înţeles! Şi spun asta tuturor. Sunt foarte motivat şi iubesc viaţa."

Asta am pierdut, motivaţia de a trăi. Trebuie să ne dăm seama că suntem frumoşi cu toţii, şi asta facem aici. Conştientizăm din nou frumuseţea vieţii, fără dogmă. Suntem fiinţe divine şi nu avem nevoie de doctrine ca să ne unim, ca să răspândim iubirea între oameni, ca să ne putem atinge potenţialul maxim şi să găsim în noi fericirea şi sănătatea. Ce altceva mai există dincolo de asta? Când descoperi fericirea adevărată, nu mai tânjeşti după nimic altceva, şi nici nu mai faci nimic care te face nefericit. Nu. *Rămâi în starea de fericire.* 0 savurezi. Şi o împărţi cu ceilalţi. Practicarea metodei în grup are un efect foarte puternic. La evenimentele noastre, vedem cum oamenii se conectează la un nivel de bază, fiind pur şi simplu prezenţi împreună în acel moment. E ceva foarte intens! Există o veche zicală olandeză care spune aşa: „Fericirea împărţită este dublă, necazul împărţit este înjumătăţit". Poate părea stupid, dar este adevărat. Pentru mine, adevăratul ţel este să fac oamenii să se simtă mai bine. Nimic nu mă bucură mai mult decât îmbunătăţirea vieţii unei fiinţe umane. Poveştile acestor oameni sunt fantastice. Şi cum îi pot răsplăti? Continuând, păstrând direcţia.

Eu sunt un om cu o misiune, şi nu voi da greş. Până în ziua în care voi muri, le voi arăta tuturor oamenilor din lume că ne-am

născut ca să fim nu doar sălbatici, ci şi fericiţi, puternici şi sănătoşi. Nici măcar nu trebuie să devii prea sălbatic. Metoda va funcţiona chiar dacă nu faci nicio baie cu gheaţă, chiar dacă nu vei reuşi să-ţi ţii respiraţia două minute, chiar dacă duşul rece nu scade sub 15-16^{2}C. Poţi face exerciţiile de respiraţie de bază fără să te ridici din pat.

Controlul pe care l-am obţinut aventurându-mă în natură şi întorcându-mă este un control pe care şi tu îl poţi obţine prin antrenament. Îţi poţi afla adevărata natură, natura din tine, aşa cum a intenţionat natura. Ţi-o prezint în această carte, împreună cu tehnicile care au rezistat studiilor amănunţite ale cercetătorilor şi oamenilor de ştiinţă din toată lumea. Totul se află aici, la fel ca tine şi ca mine. Tu eşti eu, şi eu sunt tu. Noi suntem sufletul, lumina. Suntem legaţi prin energia ei, care este iubire. Iubirea este la fel de directă ca o săgeată, iar eu nu ratez ţinta.

kk WHM ŞI CANCERUL DE SÂN

în 2015, am fost diagnosticată cu o formă agresivă de cancer mamar care se răspândea rapid, şi aveam nevoie de şase luni de chimioterapie, şase săptămâni de radiaţii şi o operaţie care să-mi salveze sânul. între tratamentele de chimioterapie am început să fac exerciţiile de respiraţie, expunerea la frig şi exerciţiile de concentrare, care sunt pilonii Metodei Wim Hof. Când am mers a doua oară la oncolog, s-a uitat surprins la mine după ce mi-a analizat rezultatele analizelor de sânge, deoarece numărul de celule albe se triplase într-o săptămână! Bineînţeles că am continuat cu Metoda Wim Hof şi am început să mă simt mai puţin obosită şi mai plină de energie decât în tot anul precedent. Apoi, am luat hotărârea să împart şi cu ceilalţi cunoaşterea şi experienţa pe care le am în privinţa metodei, aşa că, un an mai târziu, am devenit instructor atestat al Metodei Wim Hof. Acum, ţin workshopuri de două ori pe lună în oraşul meu natal, Ibiza. Cancerul este în remisie. Îmi aduce foarte multă bucurie să-mi împart fericirea cu ceilalţi şi să văd că şi ei beneficiază de pe urma metodei. Sunt cu adevărat binecuvântată.

SUZANNE BOERSMA

IBIZA, SPANIA

£ WHM PENTRU PERFORMANTĂ

Unul dintre cele mai mari beneficii ale practicării metodei mele este efectul incredibil pe care îl are asupra performanţei atletice. Sportivi de elită din toată lumea – profesionişti, olimpici – vin la mine mereu ca să-i antrenez. Se presupune că aceşti sportivi reprezintă cel mai înalt nivel de performanţă, dar, oricât de impresionanţi ar fi, nu este aşa. Vin la mine dorindu-şi mai mult – ceva care să le dea un avantaj competitiv fără să recurgă la stimulente ilegale, periculoase. Şi, indiferent de forma în care sunt, le arăt cum să fie mai buni şi cum pot face asta pe cale naturală. Întrucât, chiar şi atunci când obţin, după toate aparenţele, cele mai bune rezultate, tot mai este loc pentru a-şi îmbunătăţi nivelul de energie, rezistenţa, concentrarea, timpul de recuperare şi, prin urmare, performanţa sportivă per ansamblu. Şi reuşesc să facă asta schimbându-şi biochimia.

În celulele tuturor formelor de viaţă, se află o substanţă chimică numită adenozin trifosfat (ATP), care furnizează energia necesară pentru funcţionarea multor procese biologice, printre care şi contracţia muşchilor, la oameni. Moleculele de ATP există şi în celulele anaerobe, unde oxigenul

nu este prezent, dar se multiplică exponenţial în celulele aerobe, în prezenţa oxigenului.[1] Cu cât există mai multe molecule de ATP, cu atât există mai multă energie. Iar această energie este folositoare pentru a creşte nu numai performanţa sportivă, ci şi plasticitatea musculară, care are legătură cu capacitatea muşchilor de a-şi modifica proprietăţile structurale şi funcţionale în concordanţă cu schimbările condiţiilor de mediu. în cazul sportivilor, plasticitatea se referă în mod specific la capacitatea muşchilor de a-şi reveni după stres. Sportivii consumă foarte multă energie numai pentru a-şi menţine corpul în cea mai bună formă în care se află deja, aşa că le lipseşte adesea energia suplimentară necesară pentru a-şi repara corpul, pentru a se reface şi pentru a intra în acest mod de plasticitate.[2]

Procesul prin care se creează mai multe molecule de ATP şi, prin urmare, mai multă energie, implică dezasimilaţia aerobă, în care oxigenul influenţează procesul fizic mitocondrial, descompunând acidul lactic care se formează în muşchi în timpul mişcării.[3]

Cum poate un sportiv, fie el profesionist sau amator, să obţină acest lucru? Respirând. Sportivilor cu care vorbesc le recomand să respire mai mult decât simt că au nevoie şi să se gândească la asta ca la o mantră. Atunci când respiri mai mult decât simţi că ai nevoie, îţi poţi depăşi condiţionarea indiferent de $V0_2$ max, care este măsura consumului maxim de oxigen din timpul activităţii fizice. Iar atunci când suntem capabili să depăşim condiţionarea, căpătăm şi abilitatea de a trece peste situaţiile stresante şi de a ne ridica deasupra limitelor noastre fizice percepute. Nu trebuie să fii sportiv de elită ca să obţii acest lucru. De altfel, nici măcar nu trebuie să fii sportiv. Tot ce trebuie să faci este să respiri conştient, aşa cum ai învăţat în capitolul 4. Dezasi- milaţia aerobă creează de aproximativ 30 de ori mai multe molecule de ATP decât atunci când nu există oxigen. Pur şi simplu, respiră şi constată diferenţa.

Ce fel de monstru vrei să devii? Un supermonstru la fel ca Incredibilul Hulk? Aceste filme şi cărţi de benzi desenate explorează fantezii care sunt bazate pe realităţi neexplicate (sau neexplicabile). Gândeşte-te la mama care ridică o maşină de pe copilul prins sub ea. Nu este sportivă, cu atât mai puţin un supererou, dar găseşte cumva puterea să ridice sute de kilograme într-o secundă. Acest fenomen este cunoscut sub numele de „forţă isterică" şi este adesea atribuit unei creşteri a producţiei de adrenalină, deşi nu prea sunt dovezi care să susţină acest lucru. Ceea ce ştim, totuşi, este că aceşti oameni găsesc cumva în ei puterea de a realiza asemenea fapte eroice aparent miraculoase. Ceea ce nu ştiam era cum să ajungem la această energie. Până acum.

Am găsit o cale, iar ea provine din natură. Din tine însuţi. Bate la uşa ta chiar acum.

îmbinată cu puterea minţii, respiraţia poate creşte semnificativ cantitatea de molecule de ATP şi adrenalină din celule. De cât de multe ai nevoie? De cât de multe crezi că ai nevoie? Ce nivel de performanţă te-ar face fericit? Nu-ţi sugerez să practici exerciţiile de respiraţie şi apoi să ieşi afară şi să începi să ridici toate maşinile de pe stradă. Cred că sportul la nivel competitiv a devenit puţin cam nebunesc, îi scoate pe oameni din minţi. îi aduce, totodată, şi la accidentări, la epuizare şi la depresie. Cunosc sportivi care au câştigat aurul la Olimpiadă şi care au devenit foarte deprimaţi atunci când cariera lor s-a terminat, pentru că nu mai aveau pornirea aceea competitivă care să-i motiveze. Dar ce rost are să câştigi o medalie de aur dacă acest lucru nu te face fericit?

Din nou, acesta este un simptom al unei probleme sociale care nu are nimic de-a face cu exprimarea adevăratei noastre naturi, cu exprimarea sufletului nostru. Această

căutare a unei validări externe, nevoia de a fi „cel mai bun", este o pierdere de vreme. Vezi tu, să fii cel mai bun și să fii *cât poți tu de bun* sunt două lucruri foarte diferite. Dar poți deveni cea mai bună versiune a ta atunci când deprinzi abilitatea de a-ți controla biochimia, energia și de a-ți canaliza această energie așa cum vrei. Câtă energie dorești? Dacă înveți să-ți folosești mintea împreună cu respirația, o vei putea crește exponențial. Ce faci cu ea după aceea depinde de tine, dar posibilitățile sunt infinite.

METODA WIM HOF ȘI FOTBALUL PROFESIONIST

Spune adio anxietății legate de performanță și emoțiilor din ziua meciului. Metoda Wim Hof utilizează capacitatea proprie a corpului pentru a te recalibra și a-ți regăsi concentrarea, astfel încât să poți funcționa la potențial maxim.

În ianuarie 2020, m-am alăturat lui Wim Hof și unui număr de alți autori și influenceri în una dintre expedițiile lui în Polonia. Practicam deja expunerea la rece, așa că cel mai mult mă interesa partea de respirație. A fost o experiență care mi-a schimbat viața. Acum fac exercițiile de respirație de bază în fiecare dimineață, folosind aplicația gratuită. Tot ce trebuie să faci este să stai întins în pat și să-l lași pe Wim să te ghideze. La sfârșitul celor 17 minute, datorită acestei tehnici de respirație, se produce o recalibrare în mintea ta, o schimbare chimică în creier.

După cea de-a treia rundă de respirație, mă simt grozav, de parcă îmi pregătește creierul pentru ziua respectivă. De la expediție încoace, somnul mi s-a îmbunătățit semnificativ, recuperarea este fantastică, și, pentru că saturația cu oxigen din corp este enormă, nu obosesc decât mult mai târziu în timpul antrenamentului. Cred că este o aplicație incredibilă pentru sportivii profesioniști. Atacanți, fotbaliști, oameni care joacă pe o poziție ce necesită concentrare, foarte solicitantă – imaginează-ți cât de eficienți ar fi în controlarea ritmului cardiac și în folosirea talentului lor în momentul în care contează cel mai mult, dacă ar face aceste exerciții de respirație.

Nu vreau doar să am grijă de corpul meu. Nu vreau doar să trăiesc mai mult. Vreau să obțin de la corpul meu mai mult decât oricine altcineva. Dar metoda Wim Hof nici măcar nu se referă la așa ceva. Se referă la a fi capabil să folosești mai mult din darurile pe care ți le-a oferit Dumnezeu. Te va ajuta să câștigi un instrument care te va face să-ți atingi potențialul maxim. Cred că suplimentele și exercițiile fizice sunt extraordinare, dar nu cred că este ceva mai extraordinar decât să faci exercițiile de respirație la prima oră a dimineții.

STEVE WEATHERFORD CAMPION SUPER BOWL, MULTĂ VREME PREZENT ÎN NFL*, ANTREPRENOR, SOȚ ȘI MÂNDRU TATĂ A CINCI COPII

Un alt beneficiu al energiei crescute pe care o oferă metoda mea este capacitatea de a ataca bolile. Atunci când oamenii sunt bolnavi sau suferă de o afecțiune cronică, simplul fapt de a supraviețui le consumă toată energia pe care o au. Nu dispun de mijloace pentru a produce noi molecule de ATP în vederea reparării, refacerii sau asigurării plasticității minții și corpului. De aceea, trebuie să introducem aceste tehnici de respirație conștientă în toate centrele de îngrijire din lume. Procedând astfel, capacitatea pacienților de a-și repara corpul va crește și se va accelera, iar ei se vor simți mult mai bine decât dacă ar lua medicamente. Deza-similația aerobă este un proces complet natural, sigur și eficace. Este realizat de minte și de respirație, iar atunci când cele două lucrează împreună, reușești să creezi mai multă energie pentru reparare și recuperare, ceea ce te face să te simți mai bine. E nemaipomenit cât de simplu este.

Bineînțeles că trebuie să continuăm să cercetăm știin-

* National Football League – Liga Națională de Fotbal, (n. red.j

ţific toate aceste lucruri deoarece, chiar dacă tot ce am spus în carte este dovedit de mine şi de mii de alte persoane, acceptarea acestor adevăruri nu s-a produs la scară largă în comunitatea medicală. însă nu mă surprinde acest lucru, de aceea am decis să scriu cartea de faţă. Sunt recunoscător editorului meu pentru că mi-a oferit această platformă, întrucât este foarte puternică. Schimbăm viaţa oamenilor şi dezvăluim o cale către sănătate şi vindecare, în timp ce aşteptăm ca întreaga comunitate medicală, care poate fi uneori la fel de înceată ca o broască ţestoasă, să ne ajungă din urmă. Metoda însă funcţionează şi avem date care o dovedesc.

Psihoterapeutul şi terapeutul vienez specializat în respiraţie Wilfried Ehrmann, autorul cărţii *The Manual of Breath Therapy (Manualul terapiei prin respiraţie*), scria într-un articol din 2015 următoarele: „Cu cât respiri mai mult, cu atât se creează mai multe molecule de ATP, în timp ce producţia de acid lactic scade, menţinând corpul în stare alcalină. în acelaşi timp, cu cât respiri mai profund, cu atât expiri mai mult dioxid de carbon, nivelul pH-ului din sânge devine mai alcalin, şi astfel dezasimilaţia aerobă se intensifică“[4].

Când dezasimilaţia aerobă se intensifică, nivelul de energie creşte, şi acesta este momentul în care mintea intră în ecuaţie. îţi aminteşti că am reuşit să rezist numai prin puterea minţii la stresul provocat de o endotoxină? Fiindcă m-am expus la frig de atâtea ori, legăturile neurologice din

creier au fost și au rămas bine consolidate. Nici măcar nu am știut acest lucru până când nu am fost testat în laboratoarele din Radbound, dar acum pot înainta în mod convingător această teorie, deoarece este susținută de știință. Am reușit. Mintea și respirația pot crește nivelul de energie mult mai mult decât se credea că este posibil.

PROTOCOLUL WHM: RESPIRATUL PUTERNIC PENTRU ANDURANȚĂ

Acest exercițiu este o adaptare a exercițiului de respirație de bază pentru a crește performanțele sportive. Poți întârzia privarea de oxigen din țesutul muscular, amânând așadar punctul de acidificare lactică, ce duce la oboseală și epuizare. Exercițiile de respirație stimulează eliberarea adrenalinei și a glucozei pe care corpul le poate absorbi imediat, astfel putând să atingă o performanță mai bună.

Înainte de a te angaja într-un efort de anduranță, cum ar fi alergatul pe distanțe lungi sau mersul pe bicicletă, fă trei sau patru runde de respirat puternic:

1. Inspiră adânc și relaxează-te pe expirare de 60 de ori.
2. La ultima respirație, inspiră profund și apoi ține-ți respirația cel puțin 15 secunde (sau atât cât îți este comod), strânge-ți întregul corp încordându-ți planșeul pelvian și lăsând senzația de presiune să urce pe șira spinării până în creștet.
3. Relaxează-te în timp ce expiri și începe o nouă rundă.
4. Începe fiecare rundă în ritmul tău obișnuit de respirație WHM, apoi crește treptat viteza și intensitatea. Această creștere este cea care face respirația puternică.
5. Așteaptă câteva minute ca să-ți revii, apoi începe exercițiul de anduranță.
6. Respiră mai mult decât simți nevoia și fii atent la respirație în timpul exercițiului de anduranță.

Ai toată energia necesară pentru a face orice, pentru a depăși orice obstacol sau boală din corpul, viața, calea sau destinul tău. Așa ne-a dotat natura. Adenozin trifosfat,

dezasimilaţie aerobă, procese mitocondriale, ciclul acidului citric – spune-i cum vrei – doar obţine-ţi energia. Este din belşug, mai mult decât vei avea nevoie vreodată. Cât de multă energie vrei? Eu le spun sportivilor să respire mai mult decât simt că au nevoie. Şi ştii ce-mi răspund? „într-o săptămână de când am început să fac exerciţiile de respiraţie, după ani de zile în care am crezut că-mi atinsesem limita, am observat că am reuşit să-mi cresc energia cu 10%, 15% sau mai mult." De asta spun mereu: „Respiraţi, ticăloşilor!". Scuză-mi expresia, dar ştiu că înţelegi. Respiră şi vei vedea ce rezultate fantastice vei obţine.

Studiul de la Universitatea Radboud a dovedit pentru prima oară că suntem capabili să influenţăm în mod conştient procesele mitocondriale din sistemul limfatic. Oamenii de ştiinţă au găsit o modalitate de a le măsura cu ajutorul laserului, dar nu ştiau cum să le influenţeze după pofta inimii, cum să o facă efectiv. Şi, deoarece respiraţia conştientă accelerează procesele mitocondriale şi, drept urmare, nivelul de energie din sistemul limfatic, avem capacitatea să ne curăţăm corpul de toxine şi de alte deşeuri mai repede şi mai eficient. Pe lângă punerea în mişcare a lichidului limfatic, care readuce proteinele şi grăsimile în sistemul circulator, sistemul limfatic funcţionează şi ca un fel de sistem de gestionare a deşeurilor la nivel celular. Dar, fiindcă până acum nu puteam pătrunde fizic în acest sistem, nu puteam activa nici procesele mitocondriale pentru a crea mai multă energie necesară ca să scăpăm de deşeurile – adică de toxinele – acumulate în celule. Acum, prin respiraţie conştientă şi dezasimilaţie aerobă, putem. Aşadar, pe lângă beneficiile în ce priveşte recuperarea şi pe linie de

performanţă, respiraţia ajută şi la curăţarea corpului de substanţele nocive. Este o sfântă treime.

Superstarul olandez în arte marţiale mixte Alistair Ove- reem, poreclit „Demolatorul", este unul dintre sportivii de elită care are de câştigat de pe urma acestei sfinte treimi. Unul dintre cei doar doi luptători care a obţinut în acelaşi timp titlul mondial în MMA* şi K-l, Overeem concurează în circuitul profesionist din 1999. Acum, la 40 de ani, a ajuns la vârsta la care majoritatea luptătorilor se retrag, dar el nu dă semne să fi încetinit vreun pic ritmul. În momentul scrierii acestor rânduri, era numărul 6 la categoria grea în cadrul Ultimate Fighting Championship (UFC) şi atribuie Metodei Wim Hof meritul pentru îmbunătăţirea condiţiei lui fizice.

* Mixed Martial Arts – Arte Marţiale Mixte. (n. red.)

Superstarul UFC* Alistair Overeem are încredere în Metoda Wim Hof pentru a-şi îmbunătăţi condiţia fizică.

În 2015, când Overeem l-a înfruntat pe fostul campion UFC Junior dos Santos (pe atunci numărul unu la categoria grea în UFC), şi-a controlat emoţiile dinaintea luptei apelând la exerciţiile de respiraţie pe care le practicase zilnic de când începuse să se antreneze cu mine în acel an. L-au ajutat să rămână calm şi concentrat pe ceea ce avea de făcut, adică să se lupte cu un adversar cu adevărat formidabil, un artist al knockout-ului care, până în acel moment, avea un record în ring de 17-3. Dar, în acea seară, Alistair a intrat în octogonul din Orlando, Florida, şi a făcut ce avea de făcut, învingându-l pe dos Santos printr-un knockout tehnic la sfârşitul celei de-a doua runde. Şi, deşi un campionat de box de o asemenea amploare este foarte dificil, a declarat după aceea că nu era obosit. Ca rezultat al

* Ultimate Fighting Championship – cea mai mare competiţie de arte marţiale mixte din lume. (n. red.)

antrenamentului nostru, rezistenţa i se îmbunătăţise semnificativ.

Dar o capacitate aerobă crescută nu este singurul beneficiu pe care metoda mea îl oferă sportivilor. îi ajută, de asemenea, să se recupereze mai repede. După fiecare antrenament, fie că este cardio sau ridicarea greutăţilor (sau, în cazul lui Overeem, un campionat de box), corpul unui sportiv are nevoie de timp pentru a se recupera cum trebuie. Ţesutul muscular se deteriorează, iar depozitele de energie sunt epuizate în timpul activităţii fizice, şi, drept urmare, corpul are nevoie de odihnă. Sportivii care practică metoda mea observă că dorm mai bine, că inflamaţia este mai redusă şi că se recuperează mai repede. De curând, în cadrul unui studiu publicat în timp ce scriam această carte, am demonstrat că respiraţia activează ciclul Cori, reciclând acidul lactic, care este transformat prin piruvat în glucoză nouă.[6] Acest lucru înseamnă mai multă energie! înseamnă un antrenament mai eficient! Aşadar, nu este de mirare că Alistair Overeem crede că această metodă poate „schimba lumea".

Dar nu trebuie să fii un sportiv de elită pentru a te bucura de aceleaşi beneficii. Dacă oameni obişnuiţi care suferă de boli precum scleroză multiplă, artrită reumatoidă şi cancer pot ajunge în vârful Muntelui Kilimanjaro, imaginează-ţi numai cum ar putea să-i ajute metoda mea pe cei care aleargă de plăcere, pe cei care joacă fotbal duminica sau pe jucătorii amatori de baschet. Dacă scopul tău este să alergi, să spunem o milă (1,6 kilometri) în 9 minute, ceea ce pentru un bărbat de cincizeci de ani înseamnă o condiţie fizică medie, atunci, o creştere a capacităţii aerobe te va ajuta cu siguranţă să reuşeşti acest lucru.[7] Acelaşi lucru este valabil şi pentru cei care joacă fotbal duminica, precum şi pentru

jucătorii amatori de baschet. Dacă nivelul condiției fizice cardiovasculare te împiedică să alergi pe distanța unui teren de fotbal sau de baschet fără să gâfâi, încearcă să vizualizezi ce ai putea face dacă ai avea mai mult oxigen. Nu vreau să-ți sugerez că te vei transforma deodată în Lionel Messi sau LeBron James, dar vei observa că-ți crește semnificativ rezistența și, prin urmare, te vei bucura mai mult de joc. Bucuria va fi sporită când vei observa, mai târziu, că durerile, junghiurile și oboseala care apar de obicei după un efort fizic extenuant se vor reduce și ele semnificativ.

METODA WIM HOF – EXPERIMENTUL NR. 3

WHM ÎȚI ÎMBUNĂTĂȚEȘTE PERFORMANȚELE SPORTIVELE?

Pentru a demonstra puterea acestei tehnici, hai să facem câteva flotări. Mai întâi, execută cât de multe flotări poți, pentru a stabili un nivel de referință. Cei mai mulți dintre noi putem efectua numai 10 sau 20 înainte să obosim foarte tare. Acum, fă o singură rundă de exerciții de respirație de bază, expiră complet și încearcă să faci din nou flotările în timpul fazei de retenție, ținându-ți respirația după ce expiri. Dacă te simți în stare, continuă cu flotările după ce inspiri pentru respirația de recuperare. Vei fi surprins să descoperi că, dintr-odată, vei putea face de două, de trei sau de patru ori mai multe flotări decât înainte.

Dr. Mehmet Oz nu este un sportiv de elită, ci un chirurg de 60 de ani care a devenit gazda unui talk-show popular și care este într-o formă bunicică pentru un bărbat de vârsta lui. Totuși, atunci când Scott Carney a apărut în emisiunea lui pentru a-și promova cartea despre metoda mea și l-a învățat pe dr. Oz (și pe doi membri din public) tehnica de respirație, dr. Oz și-a surprins telespectatorii și pe el însuși făcând aproape 40 de flotări.

„Este interesant”, a spus el în cadrul transmisiunii te-

levizate. „Nici măcar nu am obosit. Aş putea continua. Şi, apropo, eu nu puteam să fac atâtea flotări în mod obişnuit. Am făcut mult mai multe decât norma. Tehnica a fost *dementţial* de eficace. Nici măcar nu mi-a crescut pulsul."[8]

Dacă cineva care nu este sportiv, precum dr. Oz, poate face 40 de flotări după numai o rundă de respiraţii Wim Hof, gândeşte-te numai ce ai putea face după mai multe runde, după o perioadă neîntreruptă de practică consecventă. Flotările sunt numai începutul, iar tu eşti limitat numai de profunzimea imaginaţiei tale. Ce ai vrea să faci?

Eu am 61 de ani acum, dar mă simt mult mai tânăr. Sunt într-o formă fizică la fel de bună ca unii bărbaţi care au jumătatea vârstei mele. Oricum, ce este vârsta? Mă simt tânăr pentru că sunt tânăr. Spiritul şi sufletul sunt eterne şi există în afara timpului. Nu cunosc limite. Aşa că, perseverez. Avansez. încă fac baie cu gheaţă în fiecare zi pentru că-mi place la nebunie. M-a ajutat să mă cunosc mai bine şi să-mi aflu locul în univers, în natură, iar pentru asta sunt recunoscător. Baia cu gheaţă mi-a fost foarte utilă mai ales în ultima vreme, de când fac un anumit tip de antrenament muscular pentru a vedea dacă sunt capabil să-mi dezacidific şi mai mult biochimia, ca să devin şi mai alcalin. Asta mă va ajuta să pătrund şi mai adânc în mine însumi şi chiar dincolo de mine, obţinând astfel o stare biochimică în care acidul nu există. Cum procedez? Cu ajutorul minţii. îmi setez mintea astfel încât să aibă o influenţă directă asupra performanţei mele fizice.

De exemplu, ca exerciţiu, fac întinderi cu o bandă elastică. 0 prind în uşă şi trag. La început, nu reuşeam să fac decât vreo 50 de repetări înainte să obosesc, acum, însă, fac 160 fără să-mi obosesc muşchii prea tare. în ciuda acestui progres, masa musculară nu prea îmi mai creşte. Oricum, nu

acesta este scopul exerciţiului. Nu. Eu îmi influenţez starea acidă a ţesutului muscular – mărind pragul lactic – folosindu-mi mintea, alături de respiraţie, pentru a-mi spori forţa musculară. Nu ai nevoie de muşchi mari pentru a genera putere. Mai mare nu înseamnă întotdeauna mai bun, ba chiar, câteodată înseamnă mai rău. Ia spre exemplu corpul sportivilor de anduranţă, cum ar fi cicliştii sau cei care aleargă pe distanţe mari. Muşchii lor nu sunt mari, dar sunt capabili să genereze o forţă imensă. Acidul lactic se acumulează în muşchi în timpul activităţii fizice intense, provocând oboseală, durere şi, în cele din urmă, făcându-te să cedezi. Sportivii de elită au un prag mai înalt de acid lactic decât oamenii obişnuiţi, iar cei care practică metoda mea pot obţine rezultate similare, cu sau fără avantajul unei moşteniri genetice superioare.

WHM ŞI PERFORMANŢA SEXUALĂ

Performanţa sportivă nu este singurul fel de performanţă care se îmbunătăţeşte practicând metoda mea. Dacă poate face un bărbat să execute 40 de flotări după numai o rundă de exerciţii de respiraţie, imaginează-ţi ce ar putea face acei bărbat în pat. Jeiie Steenbeek, creatorul programului Lionwood, este un instructor WHM care a descoperit că practicarea metodei de respiraţie împreună cu partenera tui sexuală intensifică experienţa pentru amândoi.

Încă de când am început să fiu instructor WHM, am căutat să folosesc metoda pentru a îmbunătăţi diferite aspecte ale vieţii de zi cu zi. Una dintre modalităţile preferate este să folosesc respiraţia pentru a spori experienţa sexuală. Am descoperit că starea mintală pe care o generează, combinată cu energia suplimentară creată în celule pentru mai multă rezistenţă şi cu activarea puterilor primordiale ale creierului reptilian, poate provoca nişte scântei serioase.

O cuprind pe soţia mea de piept în timp ce stau în spatele ei sprijinit pe nişte perne şi facem împreună trei sau patru runde de respiraţie. Asta

înseamnă că suntem amândoi în aceeaşi echipă. Am descoperit că este o modalitate unică şi blândă de a mă armoniza cu partenera mea.

Practicarea Metodei Wim Hof îmi antrenează şi muşchiul perineal de fiecare dată când „strâng" în cea de-a doua retenţie a ciclului de respiraţie. Acesta este unul dintre cei mai importanţi muşchi pentru a avea o viaţă sexuală împlinită, atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei.

Un alt lucru pe care m-a ajutat să-l fac respiraţia este să încetinesc şi să-i ofer partenerei mele mai mult timp să se simtă bine. Ca bărbat, dacă te aprinzi şi continui, este foarte probabil să ai orgasm dacă eşti excitat peste 80%. Dacă te opreşti de fiecare dată când ajungi acolo şi nu treci pragul, vei obţine o plăcere mult mai intensă. La fiecare „platou", te opreşti de fiecare dată la 80%, faci exerciţiile de respiraţie şi, apoi, o iei de la capăt. De această dată nu porneşti de la zero; te afli mai sus şi vei ajunge mai sus. În plus, cu cât ai mai mult control asupra corpului tău, cu atât vei avea mai mult control şi asupra echipamentului tău.

Ca să nu mai vorbesc despre băile cu gheaţă şi sexul mai bun, respectiv copiii numiţi după Wim!

JELLE STEENBEEK
BELGISCH PARK,
OLANDA

Şi alimentaţia joacă un rol important în performanţa noastră, bineînţeles, dar nu este totul. Recent, în cadrul taberei mele de antrenament din Polonia, cineva mi-a spus: „Da, am văzut că bei câteodată". I-am răspuns: „0 bere, adică? Nu sunt un puritan, omule. E plăcut să bei o bere din când în când. îmi place. Nu prea mult, dar moderat, da. Berea e bună". Sunt devotat misiunii mele, dar nu sunt un model de virtute. Nu sunt aici ca să fiu un exemplu pentru tine, ci mai degrabă să fiu expertul din mine însumi. *Acesta* trebuie să fie exemplul pe care să-l urmeze ceilalţi! Nu avem decât această viaţă, aşa că am putea să ne bucurăm de ea. Cei care se privează de o mică plăcere cum este o bere oca-

zională, pot obţine beneficii de scurtă durată, dar nu-şi hrănesc sufletul.

I-am spus tipului: „Ştii ceva? Voi încerca să stabilesc un nou record mondial chiar acum. Fără antrenament ori vreo pregătire în prealabil, voi sta desculţ, în zăpadă, timp de trei ore, în poziţia călăreţului. Îţi voi arăta cum să controlezi ce devine acid, astfel încât să nu devină acid, ca să pot continua fără să obosesc. Dar, înainte de asta, vreau o bere”.

Nu ştiu dacă eşti familiarizat cu poziţia călăreţului, care este o poziţie importantă în artele marţiale, dar este foarte greu de menţinut. Este dificil să stai aşa fie şi numai câteva minute, darămite trei ore. Acidul lactic se acumulează foarte rapid în muşchi, în primul rând în cvadricepşi, iar apoi se instalează oboseala şi durerile. Pentru a menţine poziţia călăreţului timp de trei ore e nevoie de mult mai mult decât de abilitatea de a face faţă durerii şi de a o suporta. E nevoie de control asupra biochimiei din muşchi. Asta înseamnă performanţă adevărată. Asta înseamnă detoxificarea muşchiului care este angajat activ în efort toxic.

Folosindu-mă de respiraţie şi de puterea minţii, am stabilit un nou record.[9] Apoi, chiar dacă numai pentru a-mi susţine în continuare punctul de vedere, am spus: „Acum mai vreau o bere!”. Şi am mai băut una.

METODA WIM HOF, EXPERIMENTUL NR. 4

CÂT TIMP POŢI MENŢINE POZIŢIA CĂLĂREŢULUI?

Cât timp poţi sta în poziţia călăreţului, cu sau fără bere? Hai să aflăm!

Pentru a te aşeza în poziţie, stai drept, apoi depărtează-ţi picioarele, cam cât o dată şi jumătate lăţimea umerilor tăi. Asigură-te că tălpile au vârful îndreptat înainte, că ai spatele drept, că postura îţi este verticală şi aliniată. Acum îndoaie-ţi genunchii ca pentru poziţia ghemuit, aplecându-ţi partea superioară a corpului, de parcă ai călări. Ţine-ţi genunchii aliniaţi cu

degetele de la picioare. Pune-ți mâinile în șold. Acum rămâi așa.

Te va ajuta dacă respiri profund, pentru că, astfel, scade acumularea de acid lactic din mușchi, care duce la oboseală și te face să cedezi. Mai întâi respiră normal și vezi cât timp poți menține poziția. Apoi, a doua oară, respiră adânc și uniform și observă diferența. Mie îmi place și să-mi mișc brațele și să scot sunete – îmi îndepărtez mâna dreaptă de corp, spre partea stângă, apoi invers, și scot sunete precum „huu-haa" în timp ce respir, în taberele noastre de retragere WHM, folosim adesea acest exercițiu ca să ne încălzim după ce am intrat în apă rece. Ajutați de energia grupului, oamenii reușesc cu ușurință să-și mențină poziția timp de 30 de minute.

Performanţa se naşte din impresia că

ai toată energia necesară atingerii scopului. Pentru asta, trebuie să dormi, să fii mai puţin stresat, ai nevoie de mâncarea potrivită, dar şi de biochimia potrivită, de respiraţia potrivită. Trebuie să oferi corpului tău uneltele adecvate pentru a se recupera, altfel te poţi expune foarte uşor la riscuri.

Pentru mine, performanţa înseamnă însăşi viaţa. Dacă îţi trăieşti viaţa, dacă te simţi bine şi îţi urmezi pasiunea din suflet, atunci cine te poate opri? Dacă nu faci lucrurile cu pasiune, cu emoţie şi din inimă, atunci funcţionezi numai cu adrenalină. Vei ajunge la extenuare. Dacă eşti capabil să faci faţă mecanismelor stresului, vei reuşi pe deplin. Respiraţia îţi oferă abilitatea de a te conecta cu tine însuţi atunci când te afli într-o competiţie, pe când stresul şi efortul te

deconectează. Purifică-te în fiecare zi cu ajutorul metodei mele. Vorbim despre emoție, despre legătura cu inima ta, despre dorința de a te juca, despre bucuria și relaxarea care vin din ele. Faci toate astea pentru inima ta. Trebuie să rămână întotdeauna pe primul loc. Este ceva mai profund decât povestea ta personală. Ce înseamnă succesul adevărat? înseamnă să ajungi să trăiești în inima ta.

ADEVĂRUL ESTE DE PARTEA NOASTRĂ

oi suntem noii gladiatori. Tu şi cu mine. Vechii gladiatori nu mai există, iar războaiele lor s-au încheiat. Problemele lor
nu sunt problemele tale. Viaţa ta este a ta. Ideile mele nu sunt radicale, iar eu nu sunt supraom sau extraordinar, dar cred cu toată convingerea că suntem capabili să schimbăm lumea. Cred asta pentru că văd puterea metodei mele în fiecare zi în viaţa reală. 0 trăiesc. Trăiesc *pentru ea.*

Cu fiecare experiment, cu fiecare publicaţie, rescriem cărţile, ne susţinem cauza. Operăm dincolo de limitele cunoscute ale ştiinţei.

îmi aduc aminte că m-am întâlnit odată, într-o
librărie, cu profesoara Maria Hopman, după ce făcuse nişte experimente pe mine. Eu aveam o groază de idei îndrăzneţe despre cum să schimb ştiinţa, iar ea mi-a spus: „Wim, uite-te în jur, vezi toate aceste cărţi? Dacă ceea ce spui tu este adevărat, atunci va trebui să le schimbăm pe toate!". Şi ştii ceva? Chiar *trebuie* să se schimbe cărţile, pentru că sunt învechite. Ştiinţa a evoluat. Conţinutul s-a schimbat. *Noi* ne-am schimbat.

Dar toate acestea sunt lucruri externe. Frigul şi respiraţia nu s-au schimbat. Oamenii se luptă cu frigul din prima iarnă, iar călugării tibetani practică tehnicile de respiraţie conştientă de mai bine de o mie de ani. Respiri de peste
23.0 de ori pe zi fără ca măcar să te gândeşti la asta. însă, atunci când respiri cu intenţie, se trezeşte un instinct evoluţionist care, conştient sau inconştient, intensifică experienţa.

După triumful nostru de la Radboud, am observat o oarecare creştere a interesului pentru metodă, dar în mare parte printre jurnalişti. Au existat câteva apariţii televizate şi articole, dar neînsemnate faţă de ce mă aşteptam. Unii continuau chiar să prezinte povestea noastră ca pe o curiozitate, iar pe mine, ca pe un fel de anomalie genetică ori un caz izolat, dar cercetarea a fost publicată şi, odată cu ea, a venit şi o anumită credibilitate. întotdeauna vor exista cinici şi sceptici care se vor împotrivi atunci când pui la îndoială ordinea instituită a lucrurilor. Acei cinici batjocoresc ceea ce nu înţeleg, pentru că le este frică. Le este frică de adevăr. Aşa că am profitat de elanul pe care l-am căpătat ca să fac şi mai multe cercetări.

în 2009, sub supravegherea doctorului Wouter van Marken Lichtenbelt şi a echipei lui din cadrul Departamentului de Medicină Nucleară al Universităţii Maastricht din Olanda, am arătat că, la 52 de ani, aveam în corp aceeaşi cantitate de grăsime brună (sau ţesut adipos brun) ca un tânăr, chiar dacă la acel moment se credea că aceasta nu mai este prezentă în corpul adulţilor.[1] Şi nu doar atât. Am metabolizat de patru ori şi jumătate mai multă energie din grăsimea brună decât ceilalţi subiecţi, toţi

mult mai tineri.

La copiii mici, grăsimea brună joacă un rol-cheie atât în termoreglare, cât şi în termogeneză, creând căldură atunci când le este frig, deoarece nu se pot mişca la fel de mult ca noi. în loc să depoziteze energia, aşa cum face grăsimea albă, grăsimea brună este capabilă să o ardă. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, cantitatea de grăsime brună din corp scade considerabil. Aceasta se datorează, în parte, faptului că purtăm tot timpul haine şi că trăim într-o bulă cu climă controlată, pe care ne-am creat-o singuri. Dar, la fel cum muşchii se atrofiază dacă nu sunt folosiţi, la fel se întâmplă şi cu depozitele de ţesut adipos brun, care scad atunci când corpul nu este activat sau stimulat de frig. Din acest motiv se credea că persoanele mai în vârstă nu au deloc sau au foarte puţină grăsime brună în corp.

Dar cred că ai înţeles până acum că eu nu sunt ca alţi oameni de vârsta mea. Sau de orice vârstă. Şi, pentru că am ieşit în frig şi mi-am stimulat corpul cu regularitate, ani de zile, cercetătorii de la Maastricht au găsit în corpul meu aceeaşi cantitate de grăsime brună care în mod normal s-ar găsi la un adolescent. Ceea ce li s-a părut însă mai interesant decât prezenţa ţesutului adipos brun a fost felul în care reuşeam să-l folosesc pentru a genera căldură. S-a observat o activitate a acestui ţesut în timpul expunerii la frig la 23 dintre cei 24 de subiecţi, dar eu am fost singurul capabil să-şi activeze ţesutul adipos brun pentru a genera suficientă căldură ca să-şi menţină temperatura internă pe durata expunerii la frig, fără să tremure.

Profesorii de la Maastricht credeau că au descoperit secretul lui Iceman – aha! – şi şi-au publicat constatările

în *New England Journal ofMedicine,* care este cea mai veche revistă de medicină din lume, cu apariţie neîntreruptă, ale cărei articole sunt analizate în prealabil de colegi. Deşi producerea de ţesut adipos brun joacă un rol în capacitatea mea de a îndura frigul, nu spune întreaga poveste. Pentru că, aşa cum am arătat mai târziu la Universitatea de Stat Wayne, pot genera căldură cu ajutorul muşchiului intercos- tal, dar şi prin puterea minţii, fără exerciţii de respiraţie. Profesorul van Marken Lichtenbelt a sugerat că, în generarea căldurii, este posibil să fi jucat un rol şi contracţia musculară, dar ideea strictă de voinţă era un teritoriu neexplorat.[2]

Întrucât nu-şi prea puteau explica cum de eram capabil să fac lucrurile pe care le făceam, câţiva ani mai târziu ne-au invitat pe mine şi pe geamănul meu identic, Andre, la un studiu comparativ.[3] Voiau să stabilească, o dată pentru totdeauna, dacă chiar eram nişte anomalii genetice, aşa cum credeau ei, sau dacă abilităţile mele erau rezultatul antrenamentului. Andre este şofer de tir, deci are o viaţă oarecum mai sedentară decât mine. Nu practica metoda mea pe atunci (acum o practică), deşi cunoştea tehnicile. Nu făcea încă băi cu gheaţă şi nici nu urma tehnicile de respiraţie specializate pe care le creasem, dar era, şi încă este, foarte activ în afara slujbei şi i-a plăcut întotdeauna să înoate în natură, ceea ce ar putea explica depozitele de grăsime brună pe care echipa profesorului van Marken Lichtenbelt le-a descoperit şi la el. Totuşi, din punct de vedere genetic, biologic, suntem la fel. Suntem, practic, copii genetice, fără diferenţe fenotipice perceptibile.

Spre consternarea cercetătorilor de la Maastricht, este exact ce au descoperit. Relatându-şi constatările în

PLOS* One, o revistă ştiinţifică accesibilă tuturor cercetătorilor, cu articole analizate de colegi, ei au scris: „Nu a fost găsită nicio diferenţă semnificativă între cei doi subiecţi”[4]. Atunci, cum pot eu să fac lucrurile pe care le fac, şi Andre nu? Dacă toate testele au arătat că suntem la fel, atunci singurul răspuns logic este că se datorează intensităţii antrenamentelor mele şi felului în care corpul meu răspunde la ele. După zeci de ani de antrenamente în frig, am dezvoltat o neurologie diferită. Aceasta este puterea minţii.

Vorbesc despre logică, deoarece nu e magie. Cercetarea efectuată asupra metodei mele se face în interesul unei mai bune înţelegeri a potenţialului uman. Este noua paradigmă în ştiinţă şi, cu cât participă mai mulţi oameni la aceste studii şi le citesc, fie ei specialişti din domeniul medicinei sau oameni de rând, cu atât cauza noastră avansează mai mult. Nu mai putem privi lucrurile cu o minte atât de îngustă, ci trebuie să vedem imaginea de ansamblu. Natura ne arată că nu putem cuprinde cunoaşterea, că trebuie *să fim* cunoaşterea. Nu putem spune că, dacă avem ţesut adipos brun, putem face faţă la orice. Nu. Trebuie să aducem şi *mintea* în ecuaţie. Realizarea adevăratei amplori a puterii minţii înseamnă

* Public Library of Science, (n. red.]

în colaborare cu Institutul Tehnologic Regal din Melbourne, Australia, am condus un sondaj la care au participat peste

3.0 de subiecţi. între cei care au răspuns la chestionarul cercetătorilor s-au numărat peste 100 de oameni care au susţinut că metoda mea i-a ajutat să atenueze sau să elimine simptomele artritei. Alte 50 de persoane au spus că le-a

crearea de noi căi neurologice care contribuie la o nouă realitate. Aceasta este sfânta treime: frigul ca oglindă, respirația ca ghid și starea de spirit ca creator.

ajutat să facă cancerul să intre în remisie. Mai multe persoane au declarat că li s-a redus durerea cronică. Răspunsul a fost, într-un cuvânt, copleșitor.

kk WHM ȘI DUREREA CRONICĂ

Viața mea s-a schimbat atunci când s-a comis o greșeală medicală în timpul unei operații de șold artificial. Intervențiile suplimentare nu mi-au îmbunătățit starea. Sufeream de durere cronică și limitări fizice în fiecare zi. Dar, apoi, am aflat de Metoda Wim Hof și viața mea s-a schimbat complet. Mi-a oferit înțelegerea și abilitatea de care aveam nevoie pentru a-mi îmbunătăți fundamental calitatea vieții, în ciuda durerii și a limitărilor.

Durerea este un fenomen complex care poate avea un efect profund asupra vieții. Adesea, durerea zilnică provoacă o spirală negativă care poate duce la depresie, izolare și dependență de medicamente. Poate avea un efect cumplit asupra muncii și relațiilor celor care suferă. Dar, utilizând metoda lui Wim, am reușit să nu mai iau medicamente și să-mi influențez durerea într-un mod natural. Concentrarea, respirația și expunerea la rece îmi permit să produc hormoni care conțin morfină și canabinoide, ce reduc percepția durerii. Poate că durerea este o constantă în viață, dar poate fi controlată prin Metoda Wim Hof.

WIEBE OTTEN
AMSTELVEEN,
OLANDA

RESPIRAŢIA PENTRU REGLAREA DURERII

Atunci când practici metoda mea pentru reglarea durerii, îţi manipulezi în mod conştient corpul şi durerea pe care o simţi prin intermediul tehnicilor de respiraţie.

1. Începe prin a te aşeza sau a te întinde într-o poziţie comodă. Odată ce te-ai relaxat, direcţionează-ţi atenţia către locul în care simţi durerea. Apoi, inspiră adânc, calm, de cinci ori.
2. Acum, respiră adânc de încă 20 de ori. Inspiră profund, expiră. Nu forţa respiraţia.
3. Expiră pentru ultima oară complet, apoi inspiră încă o dată şi ţine-ţi respiraţia zece secunde.
4. În timp ce-ţi ţii respiraţia, concentrează-ţi atenţia asupra punctului dureros şi direcţionează către el respiraţia pe care ai ţinut-o. De asemenea, încordează-ţi muşchii din zona dureroasă.
5. Expiră şi eliberează toată tensiunea.

Gândeşte-te la senzaţia de durere ca la un semnal. Motivează-te să asculţi acest semnal şi să te armonizezi cu el. Acest semnal îţi spune că biochimia din zona respectivă trebuie schimbată sau că se schimbă. Un şir de gânduri pozitive sau o atitudine pozitivă influenţează felul în care percepi durerea. Scopul nu este suprimarea semnalului durerii, ci schimbarea chimiei interne care produce durerea.

Am participat deja la zeci de studii cu cercetători de la Universitatea Radboud şi de la alte instituţii ştiinţifice prestigioase din toată lumea, iar rezultatele au fost extraordinare. Şi, pe lângă descoperirea senzaţională că oamenii sunt capabili să-şi influenţeze conştient sistemul autonom nervos, cel endocrin şi cel imunitar, am arătat şi beneficiul metodei mele ca tratament natural pentru o serie de boli, afecţiuni şi tulburări.

Ai auzit vreodată de boala inflamatoare numită spondilită anchilozantă? Sună terifiant, şi pe bună dreptate, fiindcă poate face ca unele oase mici ale coloanei

vertebrale să fuzioneze.[5] Acest fapt afectează serios flexibilitatea şi poate duce la o poziţie cocoşată. în cazul în care afectează coastele, poate deveni foarte dificil să respiri. Aproximativ 2,7 milioane de americani suferă de spondilită anchilozantă, iar peste două sute de mii de cazuri noi sunt raportate în fiecare an. Nu se cunoaşte niciun leac şi este, desigur, o boală foarte dureroasă. Dar, o echipă de cercetători de la Centrul Medical Academic, spitalul universitar afiliat Universităţii din Amsterdam, condusă de dr. Dominique Baeten, a făcut un studiu clinic în anii 2016 şi 2017, în cadrul căruia 24 de subiecţi cu vârste cuprinse între 18 şi 45 de ani au raportat o reducere semnificativă a inflamaţiei şi a durerii, precum şi o îmbunătăţire generală a calităţii vieţii, după 30 de zile de practică a metodei mele.[6] Experimentul a avut un asemenea succes, încât Centrul Medical Academic recomandă acum metoda mea ca terapie suplimentară oficială pentru cei care suferă de spondilită anchilozantă.

Dr. Matthias Wittfoth este un specialist german în neuroştiinţe şi un hacker autoproclamat al stresului, iar acum este şi instructor WHM certificat de nivel 3. în 2018, a participat la conferinţa Reden Reicht Nicht („Nu este de ajuns să vorbim") din Bremen. Această conferinţă anuală reuneşte specialişti în neuroştiinţe din toată lumea pentru a discuta modalităţi noi, altele decât terapia cognitivă standard, de a alina şi ajuta persoanele care suferă de depresie şi de alte afecţiuni emoţionale şi mintale.

Cercetătorii erau interesaţi să vadă dacă metoda i-ar putea ajuta pe cei blocaţi din punct de vedere emoţional crescând activitatea nervoasă din creier. Vrei să afli ce s-a

întâmplat cu tomografiile cerebrale? Au arătat că, în timpul exercițiilor de respirație, creierul li s-a luminat ca un glob

de discotecă. Fluxul sanguin a ajuns pretutindeni. Aşa cum am mai spus, metoda mea readuce sângele în creier şi, odată cu el, activitatea nervoasă necesară prevenirii şi ameliorării afecţiunilor mintale. încă este nevoie de un studiu oficial şi mai avem de învăţat despre complexitatea creierului, dar aceasta este o descoperire extrem de încurajatoare. Dacă chiar suntem capabili să vindecăm sau să ameliorăm semnificativ depresia fără intervenţie medicamentoasă, atunci am putea schimba fundamental felul în care se practică îngrijirea sănătăţii mintale în toată lumea. Nu este o exagerare, oameni buni. Gândiţi-vă numai.

Bineînţeles că cercetarea continuă să progreseze şi să evolueze. Trăim vremuri captivante şi sunt foarte optimist în ce priveşte viitorul. în momentul în care vei citi această carte, este foarte probabil să fi dobândit deja o mai bună înţelegere a beneficiilor metodei mele din punct de vedere ştiinţific. Nu mă îndoiesc.

în Noua Zeelandă, la Şcoala Medicală din cadrul Universităţii Waikato, dr. Stacy Sims şi dr. (Chris) Martyn Beaven au iniţiat un studiu (abandonat ulterior din cauza lipsei de fonduri) în scopul determinării eficacităţii metodei mele în tratarea endometriozei. Endometrioza este o boală adesea dureroasă, în care un ţesut similar celui din uter creşte în afara acestuia. Pe lângă durerea asociată afecţiunii, persoanele afectate se luptă adesea şi cu infertilitatea. Clinica Mayo declară că aproximativ între o treime şi o jumătate dintre femeile cu endometrioză au dificultăţi în a rămâne însărcinate.[7]

Cercetarea de la Waikato se va baza pe dovezi

empirice solide conform cărora capacitatea metodei mele de a reduce inflamaţia din corp nu doar că le poate oferi alinare femeilor care suferă de endometrioză, ci le va spori şi şansele de a procrea. Nu menţionez acest studiu şi toate celelalte pentru a mă umfla în pene sau ca să pot spune: „Ţi-am zis eu!”. Nici măcar nu mai încerc să te conving, deoarece, dacă ai citit până aici, probabil că ţi-ai format deja o nouă perspectivă asupra a ceea ce credeai că este posibil. Eşti un gladiator nou. Scutul îţi este metoda mea, iar sabia îţi este adevărul. Sper că le vei spune tuturor ce ai aflat din această carte. Astfel, vei îndeplini misiunea noastră. însă, este important ca atunci când vorbeşti despre această metodă, mai ales atunci când ai de-a face cu o minte mai conservatoare, să clarifici faptul că totul este susţinut de dovezi ştiinţifice şi că sunt în curs alte cercetări.

Toate studiile sugerează acelaşi lucru, şi anume că avem o influenţă mult mai mare asupra bolii decât credeam că este posibil, atât mintal, cât şi fizic. Se vor face multe alte studii, dar câte mai trebuie să publicăm înainte ca întreaga comunitate medicală să le recunoască descoperirile? Nu înţeleg cum un medic s-ar putea uita la aceste constatări fără să fie intrigat să afle mai multe. Nu este ceva ce poate fi respins din lipsă de dovezi sau din cauză că eu aş fi vreo anomalie. Oare simpla idee că există şi o altă cale, o cale care pune la îndoială toate presupunerile lor şi care nu se bazează pe medicaţie, este percepută ca o ameninţare? Oare văd metoda ca fiind diametral opusă intereselor lor comerciale? Bineînţeles, aş prefera să nu cred aşa ceva. Aş vrea să cred că avem acelaşi scop şi că putem lucra împreună în folosul umanităţii. Nu aceasta este partea cea mai importantă a

jurământului hipocratic pe care trebuie să-l depună toţi medicii?

Dar vorbim despre vindecare sau despre medicină? Asta întreb eu. Dacă vrem să vindecăm, atunci s-o facem. Aici sunt toate datele. Haideţi. E ca şi cum ai spune: „Au încercat să ne îngroape, dar noi suntem seminţe". Adevărul a ceea ce facem noi nu poate fi îngropat. Mai devreme sau mai târziu, seminţele vor răsări. Adevărul nu poate fi controlat sau înăbuşit, deoarece este liber. Nu eu sunt adevărul. Eu sunt doar un mesager. Ştiinţa este. Şi invit pe oricine are dubii, pe orice sceptic din comunitatea medicală, *să-mi arate că mă înşel.* Nu mă tem de critici. Nu. Dimpotrivă, după părerea mea, critica şlefuieşte diamantul care este adevărul. Avem adevărul de partea noastră, şi este o armă suficientă în războiul ideilor.

1(O ZI DIN VIAŢA LUI ICEMAN

Sunt tatăl a şase copii. Cei patru copii mai mari, din prima căsătorie, lucrează cu mine. Enahm are acum 37 de ani; Isabelle are 35; Laura, 33; iar Michael, 32. Sunt onorat că lucrează cu mine în fiecare zi. Este un privilegiu să lucrezi împreună cu copiii tăi. Atunci când erau mici şi îi duceam la şcoala primară, nu voiau decât să mă port normal, dar bineînţeles că eu stăteam în mâini şi purtam tricouri pe timp de iarnă. Ceilalţi părinţi se uitau la mine şi spuneau: „Uită-te la el, e nebun!”. Iar acest lucru era jenant pentru copii. Dar acum totul s-a schimbat; au aceeaşi misiune. Văd îmbunătăţiri ale sănătăţii în fiecare zi. Nu una sau două, ci zeci, sute, nici nu ştiu câte.

împărţim biroul cu alte şase persoane, deci suntem cam zece persoane în total. Sunt foarte recunoscător că nu mai sunt singur în această misiune. Eram atât de obişnuit să fiu oaia neagră, omul nebun. Ce binecuvântare e să am alături mai multe inimi! Acum am un băieţel de 2 ani împreună cu partenera mea, Erin. Este minunat, frumos, nebun, năzdrăvan şi emană o drăgălăşenie aproape mistică. Mă topesc, pur şi simplu. Eu, omul de gheaţă. Mă topesc tot timpul în

prezența lui. îl iubesc nespus. Mai am un fiu pe care nu l-am mai văzut de mult. Are 18 ani acum. Despărțirea de mama lui m-a afectat foarte tare. Am fost dărâmat. Obțineam rezultate bune, depășeam recorduri mondiale, dar tot m-a afectat. între timp m-am împăcat cu ideea. Am găsit din nou dragostea și sunt binecuvântat nu doar cu familia mea proprie, ci și cu familia extinsă. Iubesc comunitatea pe care o construim. Iubesc viața în general – ca să fiu sincer, sunt nebun după ea –, dar aceste lucruri sunt precum cireașa de pe tort. Am fost binecuvântat cu multe cireșe. Viața mea nu a fost întotdeauna ușoară, știu ce înseamnă durerea, dar sunt fericit. Sunt mai fericit ca niciodată. Este adevărat.

Dar încă mai sunt atâtea de făcut pentru că în lume există foarte multă suferință. Suntem pe drumul cel bun cu știința pentru a arăta că trupul și mintea umană sunt capabile să facă lucruri cu adevărat extraordinare și că metoda mea este un canal. Cei mai mulți dintre noi încă mai credem că bolile și afecțiunile, atât cele fizice, cât și cele psihice, sunt normale sau, mai rău, inevitabile, și că nu avem puterea de a face ceva. Dar bolile și afecțiunile nu sunt normale și *putem* face ceva. Iar acum, putem, îți spun că putem. Ne putem schimba ADN-ul, putem activa părțile cele mai profunde ale creierului, ne putem influența în mod conștient sistemul imunitar, sistemul limfatic și sistemul nervos. Am vindecat boli autoimune, am îmbunătățit performanțele sportive și multe altele. Am dovedit ce era de dovedit. Iar acum, rolul meu este să dau de veste tuturor.

Țin cu adevărat la misiunea mea și cred în puterea ei, dar nu sunt dogmatic în privința ei. Nu sunt un puritan. Dimpotrivă, cred că ar trebui să-ți trăiești viața așa cum vrei. Intuiția și instinctul au fost înăbușite de

dogmă şi doctrină

prea mult timp. Noi dovezi ştiinţifice arată că suntem mult mai capabili decât credeam în a ne controla stresul şi in- flamaţia, starea de spirit şi emoţiile. Putem deveni mai răspunzători, mai responsabili, mai capabili să identificăm ce este bine pentru noi şi ce nu. Suntem ca un computer care are nevoie să fie resetat.

După ce am pierdut-o pe Olaya, am fost singur timp de cinci ani. Nu am avut o parteneră. M-am simţit singur? Bineînţeles! Şi trist. Dar aveam patru copii, nu aveam timp să mă simt singur. Faptul că mă trezeam la ora 4 dimineaţa şi-mi făceam exerciţiile de respiraţie până la 5 m-a ajutat să mă purific şi să o deplâng. Atunci când ai 4 copii, eşti acolo cu ei, nu în altă parte. Datorită acestei metode am avut energia necesară de a fi alături de ei. Te ajută să te simţi regenerat în fiecare dimineaţă, gata să întâmpini ziua

Este un mare privilegiu să merg în fiecare zi la muncă cu cei patru copii ai mei mai mari: Enahm, Isabelle, Laura şi Michael.

deschis, cu bucurie şi deschidere. Te învaţă să fii flexibil.

Poate părea o contradicție, dar cei cu adevărat liberi sunt cei care dețin controlul în totalitate. De aceea nu mă gândesc prea mult la ce fac; pur și simplu, fac. Apelez la energia universului și ajung dincolo de egoul meu. Renunț. Mă asigur că simt prezența sufletului și că îl eman prin recunoștință sinceră și fericire. Fac asta în fiecare zi și îmi dă puterea să fiu de folos familiei mele, animalelor mele și tuturor celor care au legătură cu misiunea mea. Un bărbat care are o misiune este întotdeauna treaz în interiorul lui, din punct de vedere spiritual, pentru a-i ajuta pe ceilalți. Asta fac eu în fiecare zi. Tot ce fac este pentru misiunea mea și, cu toate acestea, sunt liber.

îmi doresc același lucru și pentru tine și pentru oricine merge alături de mine în această călătorie. Cartea face parte din ea, la fel ca toate celelalte lucruri pe care le realizez pentru a răspândi mesajul. Viața este nebunească, frumoasă și plină de oportunități, iar eu profit de ele în fiecare zi. Podcasturi. Documentare. Apariții în reviste. Fac orice este nevoie.

Cu cât mesajul se răspândește mai mult, cu atât oamenii de știință devin mai interesați. De la Melbourne la Hano- vra, de la Los Angeles la Michigan, până aici în Olanda, oamenii de știință și cercetătorii investighează metoda mea, o testează și publică constatările. Iubesc știința și salut investigațiile lor, chiar și pe cele ale scepticilor *(mai ales* pe ale scepticilor!), deoarece validează adevărul a ceea ce facem. Există un singur adevăr, nu există presupuneri și nici șarlatanie. Misiunea mea este să împart iubirea, să împart lumina și să aduc soluții nu numai pentru a-i

ajuta pe ceilalţi, ci şi pentru a rezolva problemele trecutului. Cred că a sosit momentul să ne trezim şi să spunem: „Absurdităţile trecutului nu mai există, pentru că le punem punct chiar acum. Ne ridicăm împotriva lor. Nu mai trebuie să trăim astfel”.

Suntem aici, suntem vii, şi deţinem controlul asupra destinului nostru. Controlul înseamnă lumină, electricitate, cine suntem şi ce suntem. Mă trezesc în fiecare zi fiind conştient de toate acestea, şi este motivant. Oamenii sunt atât de confuzi, atât de prinşi în gândurile lor, încât îşi pun singuri bețe-n roate. Nici măcar nu ştiu că-şi blochează propria lumină. Eu doar le spun să fie fericiţi, puternici şi sănătoşi. Restul e apă de ploaie. Nu face decât să te ameţească. Este timpul să ne eliberăm de tot ce este inutil, este timpul ca spiritul nostru să înflorească şi să se exprime în toată splendoarea lui.

îmi petrec o mare parte din zi arătându-le oamenilor cum să intre în contact cu lumina lor, dar, pe lângă asta, bineînţeles, respir. Mă droghez din propriile provizii. Şi tu ai proviziile tale. Nu uita că toţi suntem conectaţi. Respiraţia schimbă construcţia celulară, structurile moleculare. Schimbă totul. Aduce lumină; creează biochimia potrivită în corp pentru ca lumina să apară. Respiraţia marchează începutul vieţii şi îţi va arăta calea spre sănătate şi fericire. Ştiu acest lucru pentru că asta mi s-a întâmplat mie şi altora care au practicat metoda mea. Acum probabil îţi par enervant tot repetând aceleaşi lucruri. Şi poate că aşa sunt. Nu-mi pasă. Repetiţia este mama învăţăturii, iar eu cred cu adevărat în această metodă.

DROGHEAZĂ-TE DIN PROPRIILE PROVIZII

Oamenii mă întreabă mereu ce cred despre marijuana. Eu cred că este grozavă. Canabinoidele au multe beneficii, dar dacă te poți droga din proviziile proprii, eși mai bine, nu-i așa? Prin urmare, cu toate că iarba eîn regulă, eu prefer să respir și să mă expun la frig. A fost dovedit științific că sistemul endocanabinoid se poate activa conștient. Urmează protocolul de respirație, acceptă frigul și accesează endocanabinoidele din cele mai profunde părți ale creierului. Acolo se află cea mai bună iarbă: în interior. O putem cultiva în mintea noastră.

Mă trezesc dimineața și îmi fac exercițiile de respirație. Nu pentru că *îmi fac bine,* ceea ce este adevărat, ci pentru că *mă simt bine*. De aceea *vreau* să le fac. Iar apoi, aproape imediat, fac un duș rece sau o baie cu gheață, dacă pot. îmi place la nebunie și nu sar nici măcar o zi, nici măcar când călătoresc. Baia cu gheață, combinată cu respirația, generează o activitate metabolică enormă în corp. Stau în apa rece până când simt o pace profundă, care provine din adaptarea completă. Sunt în stare de repaus, nu fac decât să mă uit în jur, și mă încarc. Corpul meu se află într-o stare metabolică foarte stimulată, pentru că trebuie să lucreze ca să reziste la frig. Acest lucru mă face să mă simt viu, foarte prezent – „Sunt aici". Știu toate astea, așa că le fac, și mă simt grozav. Când ies din apă, nu sar direct să fac un duș cu apă caldă. Nicidecum. îmi las corpul să lucreze și este incredibil ce face, ce poate face. Toată activitatea metabolică și procesele biochimice pregătesc corpul pentru cea mai înaltă funcționare. Totul funcționează. Fac puțin stretching, câteva șpagate, câteva exerciții de echilibru. Am șaizeci și

ceva de ani şi încă reuşesc să stau într-o mână. Poate părea impresionant, dar ştiu că şi peste zece ani – când voi fi un om de peste şaptezeci de ani – tot voi încerca să depăşesc recorduri şi voi reuşi, aşa cum am făcut întotdeauna.

Şi ştii de ce? Pentru că, asemenea iepurilor în natură, suntem construiţi să fim activi. Nu există cămine de bătrâni pentru iepuri. Sunt mamifere, la fel ca noi. Iar iepurii bătrâni sunt încă capabili să fugă, să lupte, să caute mâncare şi să se împerecheze. Asta e natura lor, ce altceva ar putea să facă? Natura le-a dat toate uneltele pentru a supravieţui. Şi noi avem aceleaşi abilităţi. Suntem construiţi să supravieţuim şi să prosperăm şi cred că eu asta voi face până voi muri. Până în ziua în care voi muri, voi fi capabil să fug, să lupt, să procur hrană, să fac faţă frigului şi emoţiilor şi să fac dragoste. O fi posibil? Eu cred că da. Şi cred că este frumos. Este ceea ce suntem. Nu suntem nişte recipiente goale care se holbează la un ecran minuscul ţinut în mână. Nu suntem o legumă letargică ce stă toată ziua pe canapea şi se uită la meciuri de fotbal. Cum te simţi? Eu mă simt al naibii de bine! în acest fel aleg să-mi trăiesc viaţa în fiecare zi.

Fie ce-o fi, vreau să simt că acest corp este în serviciul meu. Aşa că-mi fac şpagatele, stau într-o mână, mă balansez sau atârn de un deget. Degetul din mijloc, normal. încă deţin recordul mondial pentru asta, să ştii. Am stat atârnat de o frânghie între două baloane cu aer cald, în februarie 2003, la o altitudine de peste 1.500 de metri. Era foarte frig. Nu purtam tricou şi mi-am pierdut dexteritatea degetului, a

extremităţilor. Dar am rămas aşa, atârnat de degetul mijlociu timp de 23,5 secunde, ca un nebun. Totul a fost televizat şi filmuleţul încă mai este pe YouTube.[1] Am reuşit să fac asta şi multe alte acţiuni nebuneşti cu acest corp.

Este cu adevărat incredibil. Dar, chiar şi atunci când casca- doria este periculoasă, şi de obicei este, întotdeauna simt că deţin controlul. Poate chiar mai mult. Iar asta îmi provoacă un sentiment mai intens decât orice senzaţie tare. La fel ca apa rece, mă face să mă simt viu.

Odată ce prinzi gustul acestui sentiment, tânjeşti după el. Alergi după el. Şi nu te mai saturi de el. Eşti ca un om care are o misiune – nu dormi niciodată, eşti mereu disponibil, mereu alert. în fiecare zi, atâta vreme cât este necesar.

PROTOCOLUL WHM: BĂI CU GHEAŢĂ ŞI PLONJĂRI ÎN APĂ RECE

Să te confrunţi cu frigul în natură – nimic nu se compară cu asta. Să faci o baie rece este o modalitate minunată de a-ţi dovedi de ce eşti în stare. Urmează aceşti paşi pentru a te împrieteni cu frigul, acasă sau în natură:

1. Mai întâi, găseşte pe cineva cu care să împărţi această experienţă. Băile cu gheaţă şi scufundatul în apă rece sunt mai sigure şi mai distractive alături de prieteni.
2. Pregăteşte-te făcând o rundă sau două de exerciţii de respiraţie de bază în timp ce vizualizezi apa rece. Cum te va face să te simţi? Imaginează-te intrând în apă, fie ea o cadă sau un lac, imaginează-ţi cum te simţi intrând. Adoptă o

atitudine de tipul „pot s-o fac”.

3. Intră cu încredere în apă, inspirând adânc și calm. Concentrea- zã-te pe respirație. Acceptă frigul; lasă-l să te poarte cât mai adânc în tine însuți. NU face tehnica de respirație de bază, ci expiră prelung, conștient, pentru a obține un ritm de respirație controlat și constant. Inspiră adânc pe nas și încearcă să te relaxezi. încearcă să rostești „Hummmmm” pe expirație.
4. Concentrează-te pe respirație și pe ființa ta în momentul în care ieși din apă. încălzește-te așezându-te în postura călărețului, în timp ce atenția rămâne orientată în interior. (Vezi pagina 178.)

Frigul este prietenul nostru cald, oglinda noastră și profesorul nostru. Poate fi însă și periculos. Prelungirea expunerii la frig, în baia cu gheață sau în apă în aer liber, este o experiență intensă. Dacă vrei să încerci o baie cu gheață sau să plonjezi în apă rece, asigură-te că procedezi cu grijă. Pentru un antrenament minuțios de expunere la frig în siguranță, te rog să accesezi site-ul wimhofmethod.com, ca să te înscrii la unul dintre cursuri sau workshopuri.

SĂ NE ELIBERĂM DE POVARA ANCESTRALĂ

iecare dintre noi poartă o povară ancestrală în codul genetic. O lucrare de cercetare din 2018, publicată în *Proceedings ofthe National Academy of Sciences ofthe United States of America*, de trei membri ai Economics of Aging Program (Programul de Economie a îmbătrânirii) din cadrul Biroului Naţional de Cercetare Economică din Cambridge a relevat faptul că fiii foştilor prizonieri de război din perioada Războiului Civil erau mai predispuşi să moară prematur decât fiii soldaţilor care nu fuseseră încarceraţi, chiar dacă toţi se născuseră după terminarea războiului şi, aşadar, nu fuseseră în niciun fel afectaţi de încarcerare.[1]

De mai bine de 12 ani, ca urmare a studiilor efectuate de cercetători de marcă, ştim cum arată ADN-ul nostru la microscop, dar acum am găsit o cale de a-l influenţa după pofta inimii. Se numeşte hormeză (sau stres hormetic) şi descrie un fenomen în care o substanţă sau un agent de mediu cunoscut ca fiind dăunător în doze mari, are efecte benefice şi stimulatoare asupra organismelor vii atunci când cantitatea de substanţă dăunătoare este mică. De fapt, celulele vii se adaptează ca răspuns la aceste substanţe (sau

factori de stres), influenţându-şi pozitiv condiţia şi funcţionalitatea.[2] Putem face acest lucru în mod conştient şi, prin urmare, putem modifica intenţionat structura celulelor noastre primordiale.

Dr. Pierre Capei este profesor emerit de imunologie experimentală la Universitatea din Utrecht, Olanda. Cercetările lui în ce priveşte ADN-ul, structura celulelor şi relaţia biochimică dintre ADN şi boală au contribuit enorm la înţelegerea ştiinţifică a felului în care corpul nostru răspunde şi se adaptează la factorii de stres ambientali. După ce a verificat şi analizat rezultatele studiului nostru de la Universitatea Radboud, dr. Capei a validat afirmaţia mea, şi anume, că eram primii care dovediseră o influenţă directă, conştientă asupra sistemului nervos autonom, asupra celulei, ADN-ului şi expresiei genetice. Expresiile genetice, care se referă la procesul prin care instrucţiunile din ADN-ul nostru sunt transformate într-un produs funcţional, cum ar fi proteina, erau considerate involuntare. Dar, odată ce am început să exercităm o influenţă asupra sistemului nervos autonom – aşa cum am demonstrat la Radboud şi la Universitatea de Stat Wayne –, am arătat că o secvenţă de procese chimice poate duce la manifestări genetice diferite, neaşteptat de pozitive. Am arătat că este posibilă suprimarea unei reacţii negative la o toxină periculoasă şi că putem controla sistemul imunitar. Avem capacitatea de a ne influenţa, de asemenea, expresiile genetice, prin activarea pozitivă a factorilor de transcripţie (care transformă ADN-ul în ARN), precum şi celelalte proteine care nu pot fi influenţate altfel. Dacă se dovedeşte a fi adevărat, vom avea capacitatea de a direcţiona în mod pozitiv factorii de transcripţie, care au sute, dacă nu mii de expresii genetice potenţiale.

Firește, acest lucru a fost o revelație pentru cercetători precum dr. Capei, și, sper, și pentru comunitatea medicală extinsă. Deoarece, dacă în prezent putem influența conștient expresiile genetice, atunci probabil că am putea influența și expresiile genetice dobândite prin ADN de la strămoșii noștri. Poate părea neverosimil, dar aplicațiile acestei influențe privind prevenirea bolilor (gândește-te la markerii genetici) și tratarea lor, ca să nu mai vorbim despre alți factori ereditari, sunt nelimitate. Bineînțeles că sunt necesare mai multe cercetări și încă mai avem foarte multe de învățat despre cum să facem acest lucru într-un mod etic și responsabil, dar, dacă putem modifica ceea ce ni s-a transmis genetic prin ADN de către generațiile trecute, atunci ne putem schimba destinul genetic.

Aici, în Olanda, există o veche urare care se traduce cam așa: „Binecuvântate fie ultimele tale șapte generații și următoarele șapte". În America, există Principiul celei de-a șaptea generații, care se bazează pe o filosofie amerindiană care spune că deciziile pe care le luăm în prezent conduc la o lume viabilă pentru următoarele șapte generații.[3] Ei bine, acum avem tehnologia necesară pentru a analiza ADN-ul și pentru a privi până la unsprezece generații înapoi. Îi putem urmări traseul după felul în care s-a manifestat în genele noastre și diferitele expresii.[4] Această tehnologie este acum folosită și analizată într-o mulțime de moduri interesante, cu implicații în tot felul de domenii, de la antropologie până la economie, dar cred că cea mai captivantă aplicație este în înțelegerea geneticii. Poate că putem folosi această tehnologie pentru a pune capăt negativității acumulate în genele noastre și, astfel, să revendicăm lumina și spiritul

dispărute în generaţiile trecute, ca să le canalizăm într-un mediu nou – un corp nou – al tău!

Când ne modificăm în bine ADN-ul, genele pe care le transmitem generaţiilor următoare devin un cadou ancestral, nu o povară. Scăpând de ce este negativ, ne întoarcem în trecut şi-i eliberăm şi pe strămoşii noştri de orice suferinţă, traumă sau boală pe care le-au moştenit la rândul lor şi le-au transmis mai departe. Astfel, îi binecuvântăm. Amerindienii – strămoşii noştri – ştiau asta. Noi am venit cu mintea noastră colonială, occidentală, şi n-am ţinut cont de oamenii care trăiau în pace şi armonie cu natura. I-am considerat primitivi şi proşti. Le-am luat pământul şi am încercat să le zdrobim spiritul, dintr-un fals sentiment de superioritate. Dar acum este momentul să ne reconectăm cu Pământul şi să devenim şi noi băştinaşi. Astfel, avem cunoaşterea şi tehnologia necesare să ne revanşăm faţă de spiritele trecutului, aici şi acum. Este timpul să ne trezim adevărata natură, care este una de eliberare. O putem considera cadoul nostru ancestral.

Eu cred că este posibil să revenim la condiţia iniţială a celulei de acum 3,77 de miliarde de ani. Celulei originare îi mergea bine, iar acea celulă încă există în corpul tău, în tot ceea ce este viu. Energia dinozaurilor şi a tuturor animalelor care nu mai există nu a dispărut din această lume; şi-a schimbat doar forma. Elementele fundamentale celulare încă sunt prezente în corpul nostru şi le putem readuce la forma originară după 3,77 de miliarde de ani. Este aproape de neimaginat, dar acum putem să vedem la microscop că acea celulă, celula primordială, era

protejată de proteine cunoscute de specialiştii în biologie moleculară drept „chaperone”. Celulele trebuiau protejate, deoarece se crede că s-au „născut” în ape foarte fierbinţi, foarte acide. Proteinele protectoare ajută celulele să facă faţă acestor condiţii extreme. Astăzi, trăim într-un mediu controlat din punct de vedere al climei, iar celulele noastre nu mai sunt stimulate de frig, căldură sau presiune. Aceste pericole continuă să existe în afara mediului controlat, dar, din cauză că le înfruntăm doar rareori, proteinele chaperone care ne protejează celulele nu mai funcţionează la fel cum funcţionau odată.

Cred că, datorită acestei metode, am găsit o cale să restabilim aceste proteine şi, odată cu ele, condiţia originară a celulei, anulând consecinţele greşelilor genetice şi elibe- rându-ne corpul, mintea şi sufletul de condiţionările nenaturale create de generaţii întregi, care ne-au dus pe calea bolilor, a depresiei şi dizarmoniei cu natura. Nu este nimic abstract. Putem elibera spiritele trecutului. Ne putem elibera pe noi înşine şi, astfel, putem elibera spiritele strămoşilor noştri de propria povară genetică. Sunt sigur că sună ca o aiureală hippie, dar se bazează pe ştiinţă. Strămoşii noştri aveau dreptate.

Secole întregi de colonizare, exploatare, poluare şi insensibilitate au avut un efect negativ asupra conştiinţei colective a umanităţii, dar tot trebuie să trăim în armonie cu natura dacă vrem să fim sănătoşi şi fericiţi cu adevărat în viaţa asta sau în oricare alta. Abia acum descoperim ce este scris în genele noastre şi cum putem să modificăm codul. Sper că, prin studiile viitoare, vom putea demonstra că suntem capabili să restabilim celula iniţială şi condiţia ei în energie pură, celula ca entitate fizică ce primeşte lumină, ce primeşte sufletul. Sună exagerat, nu-i

aşa? Recunosc că da. Dar este vorba de sufletul *tău,* de lumina *ta.* Ce vei face cu ele?

Ar fi bine să te urci pe acest cal, pentru că aleargă şi este mai rapid decât tine. Ştiinţa va trebui să ne prindă din urmă, dar vom avea curând toate dovezile. Aşa cum am mai spus, ştiinţa se poate mişca uneori la fel de încet ca o broască ţestoasă, dar nu este nevoie de un genetician pentru a vedea posibilităţile. Cine eşti tu? Ce eşti tu? Poţi revendica puterea propriei minţi. Îţi poţi revendica destinul. Ce ai de gând să faci?

Profesorul Capei cercetează ADN-ul de mai bine de 40 de ani. Este o autoritate în domeniu, iar ultima lui carte, *HetEmo- tionele DNA [ADN-ul emoţional*), caută să îmbine lumea magică a sentimentelor cu biologia moleculară, pentru a explica modul în care sentimentele ne afectează sănătatea şi cum le putem influenţa în mod conştient.[5] Sentimentele, spune dr. Capei, nu există. Ele apar. Dar de unde vin? ADN-ul nostru poate purta emoţii vechi, chiar şi pe cele ale generaţiilor trecute, pentru că moştenim genele strămoşilor noştri. Câteodată, aceste vechi emoţii ajung în pragul conştiinţei noastre, cerând să fie eliberate. Amerindienii trăiesc în armonie cu acest lucru. Ei ştiu că spiritele celor din vechime ne vizitează astfel, prin emoţii. Desigur că scepticii resping acest tip de conştientizare considerând-o o prostie, o inepţie hippie, dar se înşală. Văd în fiecare zi oameni care trec prin asemenea experienţe.

Michel Sardon este unul dintre ei. Ne aflam în Polonia, unde organizez taberele de retragere în timpul iernii. Michel este un bărbat înalt, chipeş, tâmplar şi

profesor de tâmplărie, care era foarte legat de mama lui, care murise. Este un bărbat mare, puternic, dar emoţional era foarte reţinut. După vreo două zile de antrenament, a urcat cu grupul nostru pe Muntele Sniezka, aşa cum obişnuim mereu. Ne apropiam de creasta muntelui care marchează graniţa dintre Polonia şi Cehia, iar vântul bătea foarte tare. L-a afectat puternic. Este un bărbat puternic, arătos, care deţine mereu controlul – e profesor –, dar vântul pur şi simplu l-a dărâmat. Eu îi spun „biciul", pentru că te bate la propriu, şi asta este exact ce i-a făcut lui Michel. Tremura incontro- labil şi a trebuit să-l duc la vechiul sediu al punctului de control din vamă, dincolo de graniţă, şi să-l ţin în braţe jumătate de oră pentru a-l ajuta să-şi revină. în cele din urmă, am coborât muntele împreună, iar când mai aveam puţin şi ajungeam la poalele muntelui, mi-a spus: „Am vorbit cu mama tot drumul de întoarcere".

Michel era un om liber, un om fericit. Am jucat fotbal mai târziu în acea zi, dar momentul de pe munte, copleşit de toate emoţiile încătuşate şi de forţele elementelor naturii, nu a avut legătură numai cu experienţele lui din această viaţă sau cu mama lui. A avut legătură şi cu strămoşii încătuşaţi în codul lui genetic, în ADN-ul lui. Mintea lui condiţionată, la fel ca a multor oameni, nu a putut să pătrundă în adâncul acelor mecanisme, de aceea experienţa l-a copleşit emoţional. Colectiv, am pierdut abilitatea înnăscută de a aduce armonia, emoţională şi spirituală, în prezent. Dar care este scopul vieţii? Doar realizarea de sine? Sau purtăm şi povara responsabilităţii eliberării spiritelor celor care sunt prinşi în codul nostru genetic ca într-un seif? Atât timp cât suntem vii, suntem capabili să ajungem la seif şi să-i descifrăm codul.

Dar cât de în serios trebuie să luăm influenţa emoţiilor asupra sănătăţii noastre şi în viaţa noastră? Uneori, emoţiile pot fi greu de procesat sau de înţeles. Persoanele care vin în taberele noastre spun adesea că văd chipuri în timpul exerciţiilor de respiraţie de grup, chipuri pe care nu le recunosc, dar cu care simt totuşi o legătură profundă. Deşi misterioase, aceste viziuni sunt vii. Tridimensionale. Iar eu spun că sunt manifestări ale emoţiilor noastre şi condiţia fizicităţii noastre. Aceste expresii genetice profunde, codificate, prind viaţă în conştiinţa noastră atunci când pătrundem tot mai adânc în noi înşine şi reuşim să le eliberăm. După aceea te simţi mult mai bine, deoarece te-ai despovărat de această datorie genetică. Te simţi mai uşor. Nu este magie, este genetică. Este ştiinţă. Formezi combinaţia, deschizi seiful şi eliberezi toate spiritele care au fost încătuşate în ADN-ul tău. Generaţii şi generaţii. Este incredibil.

Michel este cel mai bun exemplu, dar este doar unul. De pildă, am fost de curând la Barcelona, iar după sesiunea de respiraţie în grup, a venit la mine un bărbat care plângea şi mi-a spus: „Mi-ai dat înapoi sufletul". Ce ai face dacă cineva ţi-ar spune aşa ceva? Aceşti oameni vin la mine plângând. Sunt oameni minunaţi, dar, din punct de vedere emoţional, sunt inhibaţi. Respiraţia îi descătuşează. Pătrund adânc în ei înşişi şi se predau emoţiei, plângând ca nişte copii. Sentimentele îi copleşesc. Eu îi îmbrăţişez şi le spun: „Fii puternic şi mergi mai departe, deoarece mai sunt spirite încătuşate în tine care trebuie eliberate. Acum ştii cum".

Trăim vremuri captivante. Datorită noilor progrese din tehnologie, cercetătorii înţeleg mai bine nu numai cum să manipuleze secvenţele de ADN, ci şi cum să aducă

geno- mului schimbări relevante din punct de vedere funcţional prin intermediul epigeneticii, care nu presupune modificarea secvenţei de ADN, ci a expresiei genei.

Această cercetare este în centrul muncii dr. Elissa Epel, directoarea Centrului de îmbătrânire, Metabolism şi Emoţie din cadrul Universităţii California din San Francisco. în 2017, dr. Epei a scris împreună cu fosta ei colegă de la UCSF, dr. Elizabeth Blackburn, câştigătoare a Premiului Nobel, bestsellerül *New York Times* intitulat *The Telomere Effect' (Efectul telomerilor).* Fundaţia pentru Sănătate Mintală „John W. Brick" finanţează un studiu de referinţă cu durata de doi ani, condus de dr. Epel, în care echipa acesteia va căuta să afle cum răspunde corpul, la nivel celular, la stresul hormetic, dat fiind că are legătură cu depresia şi sănătatea mintală.

în cadrul studiului, dr. Epel monitorizează trei grupuri: un grup de control care nu face nimic, un grup care face antrenament fizic pe intervale de mare intensitate şi un grup care practică Metoda Wim Hof. Desigur, este o onoare ca un cercetător de statura doctoriţei Epel să investigheze eficienţa metodei mele, şi sper că descoperirile ei vor oferi o credibilitate în plus afirmaţiilor noastre. Ştim că metoda face minuni pentru cei care suferă de depresie şi alte afecţiuni psihice, fiindcă vedem asta în fiecare zi, dar, dacă un cercetător important ar valida ce vedem noi, atunci acest fapt nu ar face decât să ne consolideze pledoaria.

K WHM ŞI TULBURAREA BIPOLARĂ

în ciuda faptului că am fost crescut într-un mediu sigur şi într-o familie iubitoare, nu m-am simţit niciodată încrezător sau protejat în adâncul sufletului meu. Am fost întotdeauna speriat şi mi-a fost greu să mă adaptez

schimbărilor din viaţa mea. Mi-a fost greu la şcoală, atât din punct de vedere teoretic, cât şi social. Mai târziu, n-am reuşit niciodată să-mi păstrez o slujbă şi am crezut (şi mi s-a spus) că era din cauză că eram leneş şi aveam un caracter slab. M-am chinuit cu această realitate ani de zile, fără să-mi găsesc locul nici în viaţa de zi cu zi, nici în societatea modernă.

La vârsta de 42 de ani, ajunsesem la capătul răbdării. Nu vedeam nicio cale de a ieşi din întuneric. Mă luptam cu tulburarea bipolară de peste 30 de ani, iar viaţa era foarte grea. Aşa că, atunci când l-am găsit pe Wim, am căzut pur şi simplu şi am plâns. Pentru că, după trei decenii, găsisem în sfârşit instrumentele prin care să mă fac bine. Wim m-a făcut să văd un licăr de speranţă în întunericul meu şi m-am agăţat de el ca şi cum viaţa mea ar fi depins de asta.

Aplicând această metodă în viaţa mea, am reuşit să învinge izolarea, depresia, durerea şi teama. Prin exerciţiile de respiraţie şi expunerea la frig, am putut crea un spaţiu între depresie şi manie. Acest spaţiu mi-a oferit timpul necesar pentru a mă regăsi. Factorii declanşatori externi şi negativismul nu mai deţin permanent controlul asupra mea, deoarece pot să-mi stăpânesc mai bine emoţiile. încet-încet, în colaborare cu medicii, am reuşit să elimin aproape toată medicaţia pe care o luam de atâta vreme pentru tulburarea mea psihică, iar acum învăţ tot mai mult cum să mă vindec singur fiind mai deschis şi mai conştient.

Pentru mine, personal, Metoda Wim Hof este calea cea mai pură înapoi, către persona care sunt cu adevărat. Urmând această cale, am reuşit să devin tot mai puternic din interior spre exterior, apelând mai puţin la ceilalţi şi având mai multă încredere în mine însumi.

ANDREASGUSTAFSSON
STOCKHOLM, SUEDIA

Dar cum de ajută atât de mult această metodă la eliberarea de trauma ancestrală? Aşa cum am discutat la începutul capitolului, inflamaţia influenţează factorii de transcripţie, care au legătură directă cu expresia genelor din ADN-ul nostru. Prin intermediul metodei mele, reuşim nu numai să suprimăm inflamaţia, ci şi să activăm proteinele chaperone care protejează celula, asigurându-

ne că nu apar expresii nedorite ale genelor. Astfel, telomeraza şi telomerii (proteinele care protejează capetele cromozomilor), ce influenţează lungimea şi calitatea vieţii, ţin celulele în viaţă. Şi, în felul acesta, putem influenţa durata de viaţă sănătoasă (numărul de ani în care rămânem sănătoşi, activi şi neafectaţi de boli), calitatea expresiei genelor şi punem în mişcare un şir de reacţii care ne influenţează pozitiv sănătatea la nivel celular.

Dacă putem influenţa expresia genelor noastre şi elimina rezultatele genetice nedorite care au afectat negativ generaţiile anterioare, putem privi aceste rezultate în aceeaşi manieră în care un psihoterapeut te ajută să priveşti trauma. Aşa cum a spus dr. Capei, emoţiile sunt în ADN-ul nostru, ceea ce înseamnă că le moştenim. Şi, la fel cum nu suntem capabili să facem faţă traumei pe moment, numai din perspectiva permisă de distanţă putem aborda moştenirea emoţională. Odată ce reuşim să căpătăm puţină perspectivă şi putem privi trauma de la distanţă, înţelegem în psihoterapie că nu suntem responsabili de abuzul pe care l-am suferit, de trauma care ne-a fost provocată şi ne-a afectat atât de profund. Numai atunci ne putem vindeca.

În mod similar, când examinăm şi analizăm expresia genelor noastre de-a lungul a generaţii întregi (repet, acum avem tehnologia care ne permite să ne întoarcem unsprezece generaţii în timp), putem modifica structura fizică a
ADN-ului şi-l putem elibera astfel de trauma ereditară acum, în prezent. Soluţia, la fel ca în cazul psihoterapiei, este distanţa. Nu ne lăsăm pradă traumei şi nu o agravăm, ci o abordăm de la depărtare, dintr-o

perspectivă din care emoţia nu mai are importanţă. Pentru că trauma se află în trecut, nu se manifestă ca anxietate. Iar noi ne putem readuce genele la nivel celular la starea lor originară, de acum 3,77 de miliarde de ani, înainte ca factorii de mediu şi cei biologici să le altereze expresia sub forma bolilor, a depresiei şi a altor anomalii închise în ADN-ul nostru. Ne putem elibera, atât pe noi, cât şi generaţiile viitoare, de această povară.

Mă urmăreşti?

Permite-mi să trec la următorul nivel. Prima oară când intrăm în apă rece este un şoc pentru organism. Corpul reacţionează într-o manieră extremă, activând instinctul de supravieţuire – răspunsul de luptă sau fugi, procură hrană, „îngheaţă" şi procreează – ca modalitate de a se proteja de stimulii aprigi ambientali. Dar, odată ce mintea şi corpul, lucrând împreună, încep să se acomodeze cu acest mediu nou, extrem, ele neutralizează intensitatea impactului frigului. Şi dacă intrăm în apă rece cu regularitate, atunci sistemul vascular se schimbă treptat, ceea ce înseamnă că ajunge mai mult sânge în părţile profunde ale creierului, în emisfera gri periapeductală, transformând durerea asociată şocului iniţial într-o senzaţie agreabilă.

Putem supravieţui şi depăşi expresiile genetice traumatizante într-un fel asemănător. Trauma, la fel ca apa rece, nu se află sub controlul nostru imediat. îi simţim impactul, ni se activează mecanismele de supravieţuire, după care o în- cuiem într-un loc ascuns. Mai târziu, suportăm consecinţele. Sau nu, şi atunci, ele rămân închise. Poate că părinţii, bunicii sau străbunicii tăi nu au

putut face faţă traumei lor şi, atunci, au transmis-o mai departe prin gene. Acum, ne putem purifica genele de acea traumă şi putem porni de la zero, eliberând toate generaţiile. Libertatea lor înseamnă libertatea noastră, aşa cum este ea reflectată de suflet. Depinde de noi să-i traducem energia. Sufletul emite lumină, electricitate. Dacă poţi pătrunde în cea mai profundă parte a creierului tău, atunci te conectezi cu ea. Şi vei şti când se va întâmpla asta, fiindcă sentimentul este inconfundabil. Trauma nu are nicio putere asupra sufletului.

RESPIRAŢIA PENTRU REGLAREA STĂRII DE SPIRIT

Acest exerciţiu foloseşte şi consolidează controlul neurostimulator al creierului, pentru a ajuta la alinarea proastei dispoziţii sau a depresiei. Oxigenarea creierului îmbunătăţeşte starea unei persoane. Am văzut, cu ajutorul rezonanţei magnetice funcţionale, că întregul creier dansează atunci când subiecţii fac exerciţiile de respiraţie. Poţi face acest exerciţiu oricând vrei, darîi vei simţi foarte bine efectul îndeosebi când eşti melancolic, deprimat sau ai o stare de spirit proastă. Nu forţa nimic – simte!

1. Aşază-te sau întinde-te într-un loc confortabil, în care te simţi în siguranţă.
2. Simte şi încearcă să relaxezi flecare parte a corpului. Observă şi fii conştient de ceea ce simţi, vezi şi auzi, fără să emiţi judecăţi. Fii pur şi simplu prezent.
3. Respiră profund de 20 de ori. Inspiră adânc şi expiră.
4. După ultima respiraţie, inspiră adânc, ţine-ţi respiraţia, împinge-ţi bărbia în piept, încordează-ţi planşeul pelvian şi direcţionează acea tensiune către inimă, apoi spre cap.
5. Dacă simţi vreun disconfort fizic, îndreaptă-ţi atenţia către el şi observă. Încordează-ţi muşchii din acea zonă. Ţine-ţi respiraţia cel mult 10 secunde.

6. Expiră şi relaxează-te complet.
7. Repetă de două sau trei ori, sau până te simţi mai bine.

Nu trebuie să fii un practicant expert al acestei metode ca să obţii rezultate. Dacă faci exerciţiile de respiraţie şi îţi deschizi inima în faţa experienţei, poţi crea o conexiune în 20 de minute. Acesta este unul dintre cele mai frumoase lucruri în legătură cu metoda. Oricine o practică reuşeşte să pătrundă în cea mai profundă parte a creierului şi să elibereze orice se află captiv în corp, cum ar fi blocaje, temeri, inhibiţii, orice stă în calea fluxului de energie. Faptul că ne aflăm în acest plan fizic este rezultatul tuturor generaţiilor dinainte, iar noi le putem elibera pentru că le purtăm în genele noastre ca moşteniri sau, în cazul traumei, ca poveri. Până aici însă! Suntem echipaţi cu uneltele necesare pentru a ne elibera, fizic şi psihologic, de toate traumele acumulate, şi acum este momentul să o facem. Suntem capabili să ne asigurăm fericirea, puterea şi sănătatea. Şi nu doar pentru noi, ci şi pentru generaţiile următoare. Ne aflăm la graniţă.

Pentru că sufletul este etern, nu există început şi nici sfârşit, nu există timp ori spaţiu. Există numai sufletul, infinit şi dincolo de înţelegerea noastră, dar, în acelaşi timp, foarte prezent, şi ne ghidează înapoi spre natură, spre adevăratul nostru sine. Şi, pentru că nu există început ori sfârşit, nu există nici moarte. Sufletul transcende corpul, transcende materia. în scurtul timp în care ocupăm un corp, putem căuta să înţelegem lumina din interiorul nostru, lumina care ne defineşte existenţa, şi acesta este felul în care putem intra în contact cu multitudinile din noi, ca să-l parafrazez pe Whitman. Nu trebuie să acceptăm lumea aşa cum e, dacă nu respectă sufletul.

Aşa m-am simţit dintotdeauna, chiar şi înainte să intru în apă rece. Nu ştiu ce este exact, dar nu voi accepta bolile şi războiul, copiii înfometaţi şi cruzimea faţă de animale. Nu voi accepta nimic din toate astea. Exploatare, insensibilitate, acesta este scopul umanităţii? Asta îi învăţăm în şcoli pe copiii noştri? Să facă parte dintr-un sistem care lucrează în folosul lăcomiei şi ignoranţei? La naiba cu toate astea! Nu. Pentru a da un sens lumii, trebuie să ne întoarcem la natură. De aceea explorez extreme cu corpul şi cu mintea, de aceea mă întorc la ştiinţă. Arăt că există o altă cale. Există o mulţime de soluţii naturale la toate problemele contemporane cu care ne confruntăm. Există o cale de scăpare.

Mă aflu aici datorită luminii. M-a ghidat într-o misiune care are scopul de a scoate la iveală adevărata natură a umanităţii, care este iubirea. A venit timpul să ne deschidem sufletul în faţa acestei iubiri. A venit timpul să ne dăm seama că mintea nu este vulnerabilă în faţa manipulării sau a corupţiei, că ne aparţine în totalitate. Cum facem asta? Respirând, expunându-ne la frig, devenind conştienţi, reflectând sufletul. Vom reuşi dacă devenim lumină.

Nu spun asta într-un fel abstract. Există o logică. Există ştiinţa. Prin lumina sufletului ne vom găsi scopul şi sensul în această lume nebună. Fac acest lucru de 40 de ani, dar în multe feluri simt că această călătorie a mea se află abia la început. Vreau doar să merg direct la punctul crucial şi să arăt că, dacă schimbăm paradigma – dacă susţinem întoarcerea la natură – nu doar că ne vom putea asigura fericirea, puterea şi sănătatea noastră, ci vom putea face acelaşi lucru şi pentru generaţiile viitoare.

Ce altceva să-ţi mai doreşti?

12 DINCOLO DE CELE CINCI SIMŢURI

iecare dintre noi ne naştem cu capacitatea de a combate atât bolile fizice, cât şi pe cele psihice. Suntem construiţi pentru a fi
alerţi, prezenţi şi stăpâni pe situaţie, dar omul modern s-a îndepărtat de adevărata lui natură din cauză că persistă în gânduri, griji şi stres, care se manifestă în corp ca inflama- ţie. Credem că putem controla lumea din jurul nostru, dar realitatea este că se întâmplă exact pe dos. Obişnuinţa de a trăi numai în zona de confort ne-a făcut slabi. Mai mult decât atât, ne-a făcut dependenţi. Stăm într-o cameră unde temperatura este setată la 22°C, ne uităm la televizor în timp ce mâncăm produse procesate „care ne reconfortează", ca să scăpăm de stresul vieţii de zi cu zi, pe care singuri ni-l provocăm. Şi, deşi e bine să reflectăm, să ne retragem şi să fim doar noi cu gândurile noastre din când în când, am devenit nişte recipiente fără restricţii. Sistemul nostru imu- nitar este compromis, ducând la boli şi tulburări. Biochimia ne este dezechilibrată şi nu mai putem funcţiona aşa cum a intenţionat natura. în plus, o mare parte a acestor boli sunt psihosomatice. Ne îmbolnăvim din cauza grijilor.

Prin intermediul metodei mele, am găsit o cale de a ne întoarce la starea noastră naturală. Am descoperit o cale de a coborî de pe roata de hámster şi de a ne reconecta cu natura din noi înşine. Fiindcă am servit drept cobai în tot felul de experimente, mi-am dezvoltat şi mi-am perfecţionat metoda, supunând-o la încercări extreme: am urcat pe Muntele Everest în pantaloni scurţi, am înotat pe sub gheaţă, am stat atârnat ţinându-mă într-un singur deget, am alergat prin deşert la un maraton fără să beau apă. Am făcut toate acestea pentru a arăta nu doar că pot supravieţui, ci şi că pot să-mi păstrez controlul, chiar şi în medii şi condiţii extreme. Aceasta este natura, a mea şi a ta.

În adânc, fiecare dintre noi este o fiinţă divină, chiar acum, în acest moment. Lumina se află aici, în interiorul tău, în timp ce ţii în mână această carte. Dacă poţi fi prezent în acest moment, în loc să te stresezi şi să te îngrijorezi, atunci îţi poţi stabili calea spre fericire, putere şi sănătate. Acestea sunt proprietăţile luminii din tine, dacă o poţi recunoaşte. Dar, dacă nu poţi (sau nu vrei), şi permiţi gândurilor şi energiei negative să te conducă, nu vei face decât să te îndepărtezi şi să te deconectezi şi mai mult de lumină. Iar în momentul în care pierdem conexiunea în acest fel, nu mai reuşim să ne bucurăm de puterea ei.

Aceste tehnici de respiraţie şi expunerea treptată la frig sunt atât de eficiente, încât ne ajută să ajungem şi în lumea nevăzută. Pentru că avem simţuri exterioare şi simţuri interioare. Iar acum, simţurile nevăzute ne sunt la îndemână, la fel ca cele mai profunde părţi ale creierului. Poate suna aerian şi excentric, dar nu este. Nu e nimic abstract în legătură

cu asta. Este fizică, este biochimie și este voința ta, care este un mușchi neurologic. învățăm cum să pătrundem în mintea noastră.

Aici se unesc cei trei piloni ai metodei mele. Respirația, expunerea la frig și angajamentul nu sunt la fel de puternice luate individual precum sunt împreună. Dar, dacă te poți conecta cu corpul prin respirație și expunere la frig – dacă te dedici și practici metoda –, atunci, dintr-odată, acest mușchi neurologic numit „voință" poate să intre în scenă și să-și facă treaba. Voința este entuziasmul și energia ta pentru viață. Aceasta este puterea minții tale extraordinare. Devine extraordinar, deoarece tu decizi. Unde ai vrea să mergi?

Până acum, opinia științifică dominantă a fost că nu putem avea acces la subconștient. Că reușim, poate, să aruncăm o privire în vis sau, eventual, prin intermediul cărților de tarot ori al astrologiei. Dar, la fel cum conștiința are nevoie de o deșteptare neurologică și de dezvoltare – de exemplu, un copil care mai întâi se conștientizează pe sine și, în timp, învață să meargă –, la fel și subconștientul trebuie deșteptat. Iar atunci când este deșteptat și dezvoltat, devine conștient. Deși cercetarea științifică în acest domeniu este oarecum recentă, este important să reții că acesta nu este un concept nou sau radical. Dimpotrivă, unirea conștientului cu subconștientul este o practică veche de mii de ani, un fel de moștenire spirituală. De-a lungul timpului, culturile au creat practici sau ritualuri de trecere care caută să se conecteze cu un simț mai autentic al realității, simțul sufletului. Ce este sufletul? Ești „tu", cel din spatele gândirii. Este natura însăși.

Poate că ai avut licăriri de intuiţie ciudate, momente de claritate extraordinară. Sau poate că ai simţit în tine o energie pe care n-ai putut s-o identifici. Acela este subconştientul care bate la poarta conştientului. Este o parte din cine şi ce eşti. Ca să te conectezi cu el, mai întâi trebuie să înveţi să-ţi controlezi corpul. Apoi mintea. De acolo pătrunzi în corpul tău spiritual, iar apoi ajungi în sfârşit să-ţi cunoşti subconştientul şi să cauţi răspunsuri la cele mai importante întrebări ale vieţii: de ce mă aflu aici? Care este scopul meu? Iar dacă muşchiul neurologic este destul de dezvoltat, toate facultăţile tale ar trebui să fie gata să te servească. Vei avea capacitatea de a păşi alături de spiritul tău în mod conştient. Subconştientul devine conştient, cele nevăzute devin vizibile, iar tu îţi vei descoperi în sfârşit toate simţurile – şi, în timp, le vei putea controla.

Ştiai că pe lângă cele cinci simţuri externe – miros, văz, gust, auz şi pipăit – mai ai şi alte simţuri? Ştiinţa recunoaşte câteva simţuri suplimentare precum propriocepţia şi inte- rocepţia. Şi, cu toate că ideea dominantă a fost aceea că nu putem controla aceste simţuri interne, studiul de la Universitatea de Stat Wayne a arătat că este posibil să avem un control de sus în jos asupra lor.

Oamenii consideră al şaselea simţ o „percepţie extra- senzorială", precum cititul gândurilor sau prezicerea viitorului. Dar eu numesc cel de-al şaselea simţ „încredere", încrederea absolută în natura ta, în destinul tău, în misiunea ta, în scopul tău pe acest pământ şi dincolo de el. Este un simţ extraordinar de puternic care transcende îndoiala şi nu permite

confuzia, ci este lumină pură. Străluceşte în tine. Când ai încredere în ea, obţii puterea de a-i urma calea.

Este ca vechea poveste din scrierea epică hindusă *Mahabharata,* în care cinci fraţi se adună pentru o lecţie de tras cu arcul. Instructorul atârnă un peşte de lemn într-un copac la înălţime, deasupra unei ape, şi spune fiecărui elev, pe rând, să se aşeze în poziţia arcaşului şi să ţintească ochiul peştelui, privind doar la reflexia lui din apă. în timp ce fiecare dintre fraţi înaintează ca să ochească, instructorul îl opreşte şi-l întreabă:

— Ce vezi?

— Cerul, copacul, apa..., spune fratele cel mare înainte ca instructorul să-l oprească.

— Ramurile copacului, peştele..., spune fratele mijlociu înainte să aibă aceeaşi soartă.

Atunci când vine rândul fratelui cel mai mic, el spune fără ezitare:

— Văd ochiul peştelui.

— Trage! i-a spus instructorul.

Iar tânărul arcaş nimereşte exact ochiul peştelui.

Morala poveştii este că, atunci când ne concentrăm pe ochiul peştelui şi nu suntem distraşi de ramuri şi apă, căpătăm încredere să trecem la acţiune. Vei simţi aceeaşi încredere atunci când vei deveni conştient de subconştientul tău. Este aceeaşi încredere care mă propulsează către misiunea mea şi care mă ajută să o văd cu claritate şi să o urmez. Şi tu vei fi atras, întrucât, la fel ca fratele cel mic, nu poţi rata. Nu ai decât o singură ocazie să tragi. Profită de ea şi descoperă-ţi astfel scopul vieţii. Lasă lumina să te

ghideze şi mergi înainte cu încredere.

Propriocepţia (sau chinestezia) se referă la felul în care ne percepem poziţia corpului şi mişcările în spaţiu. Propriocepţia este mediată de propriceptori, care sunt neuroni mecanosenzoriali localizaţi în muşchi, tendoane şi articulaţii. Aceşti neuroni formează o reţea electrică în tot corpul care ne permite să ne conectăm cu simţul echilibrului, cu

reflexele şi alte funcţii ale corpului. învăţând noi mişcări, precum să faci yoga, să jonglezi, să dansezi sau chiar să te cațări, îţi poţi dezvolta şi mai mult aceste simţuri. Asta am făcut toată viaţa, practicând yoga, dobândind mai multă concentrare şi o mai mare conştientizare a corpului, armo- nizându-mă mai bine cu corpul şi învăţând să am încredere în inteligenţa lui.

Un alt simţ despre care vreau să vorbim este interocep- ţia, care poate fi definită în mare drept conştientizarea a ceea ce se întâmplă în corpul nostru. Interocepţia ne spune când ne este foame sau când suntem sătui, când ne este cald sau frig sau când trebuie să mergem la baie. Există dovezi că ar putea fi chiar acel renumit „al şaselea simţ", „instinctul" pe care ştim că ar trebui să-l ascultăm.[1] Aşa cum există propriceptori în muşchi şi articulaţii care detectează mişcarea, la fel există receptori şi în organele interne, inclusiv la nivelul pielii, care semnalizează creierului funcţionalitatea lor. Mult timp s-a crezut că şi acest simţ, interocepţia, se află dincolo de controlul nostru conştient. Dar îl putem influenţa. Mintea noastră poate ajunge oriunde în corp, poate înţelege ce se întâmplă acolo şi poate influenţa.

Iată ce am observat. în timp, expunerea la frig şi practica respiraţiei te fac mai sensibil. Şi, atunci, devii capabil să detectezi procese interne subtile. Practica interoceptivă de a te concentra asupra bătăii inimii de la sfârşitul capitolului este o modalitate excelentă de a dezvolta acest lucru. Am arătat că sunt capabil să declanşez eliberarea de hormoni şi să-mi menţin temperatura pielii, în ciuda expunerii la apă rece. Am făcut asta cu ajutorul minţii, prin puterea intenţiei.

încrederea în propria capacitate, îmbinată cu conştientizarea, aduce corpul şi mintea într-o stare de maximă atenţie. Această atenţie sporită, sau atenţie interoceptivă, se traduce printr-un control de sus în jos asupra acestor sisteme care se presupun a fi involuntare. Dar este *însăşi* puterea minţii, nu a gândurilor sau a procesului de gândire. Când înveţi să-ţi linişteşti mintea, ajungi în punctul în care poţi activa intern activitatea neurală. Este o schimbare care trece de la conştientizarea externă, la liniştirea minţii, la conştientizarea internă, la şinele de dincolo de gândire. După ce ţi-ai setat mintea, ai încredere. Această putere se află dincolo de creierul mare. Repet, este un sentiment, nu un gând. Şi, dacă eu pot suprima o reacţie adversă la stresul apei reci care îmi atinge corpul, atunci gândeşte-te la aplicaţiile pe scară mai largă. Desigur, stresul există sub multe forme, dar, dacă putem rezista bacteriilor, virusurilor, stresului de zi cu zi, traumei emoţionale sau oricărui alt lucru, putem pătrunde acolo şi neutraliza consecinţele biochimice. Da. înţelegi?

INTEROCEPŢIA ŞI RESPIRAŢIA

Cum ai vrea să-ţi antrenezi acest simţ al interocepţiei şi cum ai vrea să-ţi îmbunătăţeşti atenţia interoceptivă? Dacă practici deja exerciţiile de respiraţie de bază, te afli pe calea cea bună. Această practică de vizualizare te va duce la următorul nivel.

1. Aşază-te sau întinde-te într-un loc confortabil, în care te simţi în siguranţă, şi închide ochii.
2. Respiră normal, dar concentrează-te pe respiraţie. Inspiră

adânc şi expiră.
3. Acum, trage aer adânc pe nas, conştient, şi expiră pe gură. Nu forţa.
4. Vizualizează-ţi plămânii şi simte conştient cum oxigenul intră în plămâni. Acum începe interocepţia.
5. Respiră din nou profund, de câteva ori. Inspiră pe nas, expiră pe gură. Plăcut şi uşor.
6. După alte câteva respiraţii, vizualizează schimbul de gaze din corp. Vizualizează cum oxigenul din plămâni treceîn sânge prin capilare. Vizualizează cum dioxidul de carbon iese din corp când expiri.
7. Dacă observi că mintea începe să hoinărească, reconcentrează-te pe respiraţie. În timp, vei învăţa să fii mai atent, vei câpăta mai mult control asupra minţii şi vei fi mai puţin consumat de gânduri.
8. Practică acest exerciţiu timp de câteva minute.

într-un articol de pe prima pagină apărut în 2018 în revista *Scientific American,* specialistul în neuroştiinţe dr. Jonathan Kipnis, de la Facultatea de Medicină din cadrul Universităţii din Virginia, a scris că „tot mai multe dovezi indică faptul că creierul şi sistemul imunitar interacţionează zilnic, şi în caz de boală, şi când suntem sănătoşi”[2]. în acelaşi an, dr. Kipnis a scris în *Journal of Experimental Medicine* că „ar dori să sugereze că rolul cel mai important al sistemului imunitar este să simtă microorganismele şi să transmită creierului informaţiile necesare în legătură cu ele”. Aşadar, răspunsul imun ar trebui să fie integrat în creierul nostru, ceea ce ar însemna, conform dr. Kipnis, că şi sistemul imunitar este un simţ.[3] în studiul endotoxinelor, practicarea metodei ne-a dat puterea să suprimăm o reacţie la bacteria dăunătoare care ne-a fost injectată, activând aşadar răspunsul imun

înnăscut. Prin urmare, se poate spune că putem influența conștient și acest simț.

Oricine își deșteaptă simțurile suplimentare practicând metoda mea este capabil să declanșeze și să activeze în mod conștient abilitatea corpului de a se feri de boli, făcându-l mai rezistent. Capacitatea există în noi. Este a noastră. Respiră, expune-te treptat la frig și vezi singur ce se întâmplă cu sănătatea ta psihică și fizică.

Respiră! Respirația este forța vitală, și te va ajuta să-ți îmbunătățești biochimia în așa fel încât, atunci când apare stresul, să fii pregătit să-i faci față. Acum ești la fel ca un grădinar care își îngrijește grădina, care este corpul tău. Când vine furtuna, când animalele dărâmă gardul sau când oamenii intră cu mașina peste ea, poți reface grădina prin puterea atenției interoceptive. Aceasta este puterea minții în acțiune. Indiferent ce se întâmplă, în orice parte din grădina ta, poți să ajungi acolo și să refaci stricăciunile biochimice care au provocat colapsul numit boală. Incredibil, nu-i așa?

Este un lucru minunat, deoarece, acum, tot mai mulți oameni vor înțelege că suntem construiți pentru a avea controlul acesta interior, după pofta inimii, mai mult decât credeam că este posibil. Trebuie să restabilim această conștientizare, să readucem subconștientul în conștient, dacă vrem să ne putem vindeca singuri și să menținem echilibrul și armonia biochimică din adâncul nostru. Fiecare dintre noi putem fi în fiecare zi grădinarul frumoaselor flori ale vieții. întâmpin cu entuziasm viitoarele cercetări și investigații științifice, mai ales din partea scepticilor,

deoarece ştiu că vor şlefui diamantul care este adevărul. Ştiu în inima mea că ne aflăm pe calea cea bună. Aceasta este misiunea mea, aşa cum mi-a fost clarificată de simţul meu de încredere.

Vreau ca acest diamant al adevărului să fie şlefuit pentru ca toată lumea să vadă cât este de frumos, de accesibil, de puternic şi de eficace. Ne putem controla mintea şi corpul. Putem simţi ce se întâmplă în interiorul nostru şi putem schimba aceste lucruri. Vom câştiga războiul provocat de teroriştii interiori, aşa cum sunt bacteriile, virusurile, suferinţa, stresul oxidativ sau emoţiile. Indiferent ce formă ar lua stresul, tu îl poţi combate şi îţi poţi restabili sănătatea, fericirea şi puterea în corp, pentru că eşti una cu sufletul, forţa vitală. Iar forţa vitală este bună. Este bunătatea însăşi. Aici suntem. Şi suntem unul.

0 mamă din Bagdad este la fel ca o mamă din New York sau ca o mamă din Beijing. Toate îşi doresc acelaşi lucru pentru copiii lor, adică să crească şi să fie fericiţi, puternici şi sănătoşi. Este darul suprem pe care îl poţi oferi unui copil, sau oricui, pentru că ce altceva ar mai fi? Prin urmare, să ne întoarcem la valorile vieţii cu care ne-am născut şi să avem grijă de grădina noastră în pace. Să nu ne mai lăsăm pradă disperării, ci să investim în pozitivitate, în a fi prezenţi, în convingerea că suntem responsabili de destinul şi de sufletul nostru. Odată ce devii fericit, puternic şi sănătos, vei radia la fel ca soarele şi vei transmite şi celorlalţi din căldura ta. Devii vindecător, iar în această vindecare există o divinitate care transcende limba şi dogma condiţionării noastre sociale. Ne aflăm aici ca să împărtăşim iubirea cu mamele din Bagdad, New York,

Beijing şi din oricare alt loc din această lume. Ne aflăm aici ca să oferim pace, putere, fericire şi sănătate tuturor copiilor, deoarece asta merită. Priveşte ochiul peştelui şi trage, prietene.

îţi garantez că nu vei rata.

INTEROCEPŢIA BĂTĂILOR INIMII

Prin acest exerciţiu, vom crea o conexiune conştientă cu inima şi cu sistemul circulator. Pentru că bătăile inimii sunt involuntare, numai câţiva dintre noi le acordăm lor sau sistemului circulator atenţia pe care o merită. Dar, dacă ne canalizăm atenţia interoceptivă, ne putem scădea pulsul în momentele stresante, ceea ce ajută nu numai la eliberarea stresului, ci şi la absorbţia de oxigen şi substanţe nutritive în celule. Uite cum să procedăm:

1. Aşază-te sau întinde-te într-un loc confortabil, în care te simţi în siguranţă.
2. Relaxează-te.
3. Simte şi vizualizează-ţi bătăile inimii.
4. Conectează-te cu bătăile inimii şi încearcă să-ţi sincronizezi respiraţia cu ele pentru a le putea simţi pretutindeni.
5. Acum, vizualizează-ţi sistemul circulator. Vizualizează cum, cu fiecare inspiraţie, sângele oxigenat curge dinspre plămâni spre inimă, spre fiecare parte a corpului, printr-o reţea de vase sanguine care ar putea încercui pământul de două ori şi jumătate. Ima- ginează-ţi cum sângele furnizează oxigen şi substanţe nutritive organelor şi muşchilor şi transportă deşeurile (cum ar fi dioxidul de carbon) către ficat, rinichi şi plămâni.
6. Reconectează-te cu bătăile inimii şi sincronizează-ţi din nou respiraţia cu ele.
7. Fă o călătorie prin corpul tău şi încearcă să simţi bătăile inimii în diferite zone. Dacă te concentrezi pe mână, simte-le acolo, iar dacă te concentrezi pe picioare, simte sângele curgând de la glezne spre degete.

Acest exercițiu îți conectează mintea și corpul. Aceasta este atenția interoceptivă. Câteva minute pe zi sunt suficiente pentru a te ajuta să intensifici conexiunea și să beneficiezi de pe urma ei.

ÎN LUMINA DIN INTERIOR

etoda mea este eficace, dar nu vreau ca oamenii să o considere un fel de doctrină sau pe mine un fel de maestru guru.

Doctrinele şi maeştrii guru sunt pentru cei care încă se luptă cu egoul, iar ştiinţa – adevărul lucrurilor – nu are ce face cu egoul. Datele ştiinţifice solide nu sunt ipotetice. Sunt adevărate, indiferent dacă le crezi sau nu. Odată cu metoda, am dat peste un adevăr fundamental. Dacă faci A, obţii B, iar după B, C şi apoi D. Este simplificată, uşor de înţeles, iar rezultatele se simt sau se văd mai mult sau mai puţin imediat. Am căutat acest adevăr profund ani de zile. Am citit sute de cărţi, dar când am ieşit în natură şi am dat nas în nas cu frigul nemilos, dar drept, am căpătat imediat acea înţelegere profundă. în loc să citesc despre ea, am trăit-o printr-o înţelegere dincolo de limbaj care mi-a amuţit mintea. Şi, apoi, frigul m-a învăţat respiraţia profundă. Am devenit alchimist şi am descoperit că pot face lucruri inimaginabile.

La început, am ascuns celorlalţi ce descoperisem pentru că mă temeam de judecata lor. Mi-i imaginam ridiculizându-mă, deoarece intram în apă rece, făcându-mă smintit

sau nechibzuit. Când, în sfârşit, am găsit curajul să mă deschid în faţa lor, bineînţeles că exact asta s-a întâmplat. M-au făcut cu toţii nebun şi şi-au bătut joc de mine. De fapt, mulţi încă o fac. Şi ştii ceva? Au dreptate. Sunt nebun după viaţă, chiar sunt! Iubesc viaţa! Cum te simţi atunci când eşti îndrăgostit? Eşti înnebunit după cineva. Te simţi nebun! Ei bine, eu sunt nebun după viaţă. De ce? Pentru că merg dincolo de ea. îmi ies din minţi, la propriu. Exist în tot corpul meu. Mă fac să mă simt bine, puternic şi sănătos şi sunt capabil să-mi menţin acest sentiment. Iar acum, prin intermediul seminarelor şi cursurilor mele, prin această carte, am o platformă de pe care să arăt oamenilor cum se pot simţi şi ei la fel. Putem fi cu toţii nebuni împreună.

Scopul acestei cărţi este să scoată la lumină noi descoperiri şi să schimbe felul în care privim conştiinţa, potenţialul uman şi adevărul naturii, astfel încât să putem avea parte cu toţii de fericire, putere şi sănătate. Putem împărţi această cunoaştere cu cei pe care îi iubim, dar şi genele noastre exprimă acelaşi lucru, aducând beneficii urmaşilor noştri. Este un cerc perfect care se perpetuează singur prin iubire. Este esenţial pentru ciclul vieţii. 0 floare se deschide şi apoi moare, dar, de fapt, trăieşte prin următoarea floare care apare. Aşa cum a scris Walt Whitman acum mai bine de 150 de ani în *Song of Myself [Cântec despre mine),* „cel mai mic boboc ne arată că, de fapt, nu există moarte". Avea dreptate atunci, şi are dreptate şi acum. Energia se transmite mai departe, nu se pierde niciodată.

Floarea este un simbol. Nu moare; doar îşi schimbă forma. La fel şi noi. Energia noastră se întoarce pe pământ, dar cunoaşterea şi conştiinţa noastră rămân. Aceasta este frumuseţea. Metoda în sine nu poate răspunde întrebărilor mistice legate de univers – *De ce suntem aici? Care este scopul vieţii?* –, însă reflectă un

adevăr prin care poţi afla singur răspunsurile în tine. Nu avem toţi acelaşi scop în viaţă sau aceleaşi obiective, dar metoda mea le poate aduce în atenţie. Pentru mine cu siguranţă asta a făcut.

încă de la primele explorări, expunerea la frig mi-a adus o foarte bună conştientizare spirituală. Intram în apa rece, dar nu îmi era frig. Din contră, în pacea care înconjura apa rece ca gheaţa, am găsit un fel de conexiune cu ceva măreţ. Totul se reduce la conexiune. Ştii ce înseamnă cuvântul „yoga"? Yoga înseamnă conexiune; provine din verbul *yug,* iar *yug* înseamnă „a conecta". Asta a scris Patanjali în *Yoga Sutra* acum aproximativ 1600 de ani. încă este valabil. „Yoga este liniştirea fluctuaţiilor minţii, apoi clarvăzătorul revine la natura lui", a scris Patanjali în sutrele 1.2 şi I.3.[1] Dar cine este clarvăzătorul? Clarvăzătorul este martorul, conştiinţa pură. Dacă înţelegi această propoziţie, nu mai este nevoie să citeşti următoarele mii de sutre care urmează. Dar, dacă n-o înţelegi, atunci eşti terminat. Va trebui să urmezi toate căile yoga, să înveţi despre *chakre, kiesha**, *chitta vrittr,* exact cum am făcut eu. Toate lucrurile astea. Niciunul dintre textele spirituale pe care le aveam nu era în limba mea maternă, dar le-am citit. Am învăţat sanscrită. Mi-a plăcut întotdeauna să învăţ limbi străine şi căutam misticismul real din yoga. Am găsit un profesor la un templu hindus din Amsterdam. Chiar dacă nu aveam bani să-l plătesc, era încântat că voiam să învăţ. Scopul meu era să citesc *Yoga Sutra* şi *Bhagavad Gita.* Le-am parcurs pe toate şi tot nu înţelegeam nimic. Totul era cerebral. Dar, într-o clipă, acum mulţi ani, frigul m-a învăţat să-mi amuţesc gândurile. Am început să respir, profund şi

* „Otravă", „suferinţă". Din lb. sanscrită, (n. red.j

automat. Acest lucru m-a condus la puterea sistemului nervos, la acea conştiinţă pură, la lumina din mine.

Potrivit ştiinţei, noi nu avem niciun control asupra sistemului nervos autonom – părţile cele mai profunde ale sistemului nervos. Dar eu am pus sub semnul întrebării această convingere. Am pus sub semnul întrebării şi convingerea că trebuie să practici yoga zeci de ani pentru a obţine un asemenea control asupra corpului. La Radboud a fost demonstrat că, după numai patru zile de antrenamente în munţi şi şase acasă, de unul singur, sistemul nervos autonom nu doar că poate fi influenţat, ci şi accesat în profunzime şi activat. Am reuşit să facem asta prin tehnicile de respiraţie, prin ţinerea respiraţiei. în sanscrită, respiraţia de retenţie se numeşte *kumbhaka: bahya kumbhaka* pentru expiraţie şi *arttarik kumbhaka* pentru inspiraţie. *Yoga Sutra* de *Patanjali* este o lucrare minunată, dar, la fel ca Biblia, este foarte greu de înţeles din cauza limbajului străvechi. Are mai mult sens pentru mine decât Biblia sau Coranul, deoarece nu este despre orientări subiective, coduri morale sau dogmă. îţi arată numai cum funcţionează corpul şi mintea. Yoga este o tehnică universală şi încă are sens în ziua de astăzi. Numai înţelegerea noastră trebuie actualizată.

Şi asta facem. Am actualizat-o prin cercetare ştiinţifică amănunţită, ca să eliminăm speculaţiile. Metoda mea este potrivită să asiste şi să aline neurologia minţii, a spiritului nostru contemporan şi a experienţei lui. Când eram mai tânăr şi căutam un adevăr mai profund, am citit lucrările tuturor yoghinilor importanţi, din trecut şi din prezent, de la Patanjali la Krishnamurti şi Osho. Citind Yogananda, am descoperit poveştile legendarului şi nemuritorului Babaji şi, continuându-mi căutările, mai

târziu am descoperit lucrările lui Thomas Merton, Alan Watts, Gurdjieff, Uspenski şi ale multor altor filosofi şi gânditori extraordinari. însă, în ciuda faptului că am asimilat atâta cunoaştere şi i-am recunoscut înţelepciunea nemuritoare, pur şi simplu nu reuşeam să o înţeleg în spiritul şi în mintea mea. Lipsea ceva, dar nu ştiam ce anume. Am descoperit acest sentiment în natură, iar ştiinţa m-a ajutat să-l înţeleg.

Urmez această cale de 40 de ani, dar numai în ultimii 12 comunitatea ştiinţifică a început să reconsidere aceste idei, demonstrându-le validitatea în studii de laborator. Unii vor continua cu siguranţă să mă ignore şi să batjocorească ceea ce facem, dar asta e problema lor, nu a mea. Noi aducem dovezi. Nu e ceva ipotetic. Aşa cum a scris Patanjali, am devenit clarvăzător şi trăiesc în natura mea. Cred în ceea ce văd. Mă uit la viitorul umanităţii şi sunt absolut sigur că-l putem schimba. Vom arăta că sufletul, iubirea, puterea, forţa, sănătatea şi fericirea sunt ale noastre şi că restul sunt aiureli. Fiindcă aşa şi e. Scapă de condiţionări şi înţelege că pentru asta te-ai născut: să fii 100% viu, conştient şi să deţii controlul asupra minţii şi corpului tău. Acesta este secretul iluminării colective. *Tat tvam asi.* Iată încă puţină sanscrită mistică pentru tine: „Acesta eşti tu”.

în vechile texte ale diferitelor culturi se găseşte o cunoaştere vastă. Şi chiar te rog să o aprofundezi. Este bine să aspiri la cunoaştere, dar să nu rămâi blocat în propria minte. Ne-am încărcat memoria cu atâtea informaţii inutile şi am fost induşi atât de mult în eroare şi îndoctrinaţi în şcoală, încât am fost privaţi de starea de bine, care este dreptul nostru din naştere. în loc de asta, mulţi dintre noi servesc unui sistem insensibil, care poluează şi

exploatează. Dar nu trebuie să trăim aşa. Este timpul să ne deşteptăm, să devenim conştienţi de simţurile noastre, de iubire, de nevoia de a ne proteja unul pe celălalt şi de a trăi în armonie cu natura. Nu te complica şi ţine minte că acest sentiment înseamnă adevărata înţelegere.

Vorbesc serios. Sunt un om care obişnuia să organizeze petreceri de urcat în copaci pentru copiii vecinilor. Când eram mic, mă jucam de-a Tarzan în pădurile din apropierea oraşului meu natal. Am mers cu bicicleta prin Europa Occidentală şi am explorat canioanele din Spania cu o sfoară legată în jurul taliei. Am reflectat şi am filosofat. Am citit o mulţime de cărţi, dar căutam altceva, un sentiment. Apoi, am intrat în apă. Acolo mi-am găsit pacea, consolarea. Acolo am simţit conexiunea – boom! 0 poţi numi spiritualitate, transcendenţă sau cum vrei, pentru mine a contat cel mai mult cum m-am simţit. N-am avut nevoie de un cuvânt, pentru că ştiam ce este.

Fiecare dintre noi este ghidat de o voce interioară sau de un sentiment asemănător celui pe care l-am descris, un ghid fără voce dinăuntrul nostru. Câteodată, în mijlocul zgomotului, al stresului şi grijilor zilnice – facturi şi ipoteci, copii şi relaţii, muncă şi programe, politică şi religie –, este greu să te conectezi cu această voce, dar ea este acolo, integrată în sistemul nostru nervos. întotdeauna s-a aflat acolo, iar dacă o lăsăm, ne va arăta calea. Şi, totuşi, am fost îndoctrinaţi să credem că trebuie să ne rezolvăm problemele prin gândire, prin inducţie şi cercetarea amănunţită a întrebărilor şi răspunsurilor, a ideilor, când tot ce avem de făcut este să ascultăm ce ne spune natura. Ce ne spune adevărata noastră natură.

Lumea modernă este ca un simbol al infinitului sau ca banda lui Mobius, o pistă pentru curse în cerc care conti-

nuă la nesfârşit, iar pentru noi nu este bine, deoarece nu putem coborî de pe cal. Dar, prietene, noi *suntem* calul. În adâncul sufletului nostru, vrem doar *să fim*. Fără zgomotul vocilor exterioare, fără distragerile vieţii. Vrem doar să fim şi să simţim mulţumire în pacea stării de a fi, sângele să ne curgă către cele mai profunde părţi ale creierului – creierul primitiv de mamifer – la fel ca un copil care nu cunoaşte încă limbajul, şi nu face decât să simtă. La fel ca atunci când eşti îndrăgostit. Deşi ai impresia că mintea conştientă este mereu prezentă, iubirea activează părţile profunde ale creierului şi te face nu să gândeşti, ci să zbori, să te simţi vulnerabil. Să te predai puterii exercitate de ea, oricât de ilogic ţi s-ar părea, pentru că, aşa cum se spune, inima vrea ce ştie ea. De parcă eu n-aş şti!

METODA WIM HOF – EXPERIMENTUL NR. 5

RESPIRAŢIA PENTRU CONTROLUL STRESULUI

Stresul este ucigaşul societăţii occidentale – gândim prea mult, ne suprasolicităm, avem de respectat termene-limită. Şi chiar ne aduc la limită! Stresul dereglează organismul. Poţi afla dacă eşti stresat numărând de câte ori respiri într-un minut. Încearcă acum folosind un cronometru. Dacă numărul de respiraţii pe minut este între 15 şi 20, atunci eşti stresat.

Pentru a scăpa de stres, eu oftez şi respir timp de un minut. Întotdeauna mă ajută. Făcând astfel, îmi activez sistemul nervos parasimpatic

- unde se găseşte pacea interioară – care calmează sistemul nervos simpatic agitat. Este la fel ca un masaj din interior al coloanei vertebrale
- până sus la trunchiul cerebral şi până în centrul cutiei craniene. Te aduce direct în interiorul corpului.

METODA
WIMHOF

1. Setează cronometrul pentru un minut.
2. Așază-te undeva confortabil.
3. Respiră adânc.
4. Atunci când expiri, scoate sunete precum „Hum”, „Ah” sau „Om”.

Scoate orice sunet te face fericit.

5. Atunci când rămâi fără aer, inspiră adânc și expiră cu alt „Hum”.
6. Continuă până când se oprește cronometrul.

De câte ori ai respirat într-un minut? Poate de patru, cinci, șase ori? Minunat!

în capitolul 3, am scris despre faptul că creierul omului modern primește semnificativ mai puțin sânge în părțile profunde decât primea cel al strămoșilor noștri preistorici. Dar, dacă putem direcționa voluntar fluxul sanguin în aceste părți ale creierului, în sistemul limbic (care guvernează memoria și emoția), în trunchiul cerebral și emisfera gri periapeductală, creierul nostru nu numai că ar supraviețui, ci ar înflori, la fel ca o floare pe care o uzi. Ca deșertul după ploaie. Dintr-odată, după numai câteva zile, se colorează. Semințele vieții s-au aflat mereu acolo. Atunci, cum să aducem ploaia, fluxul sanguin în partea creierului unde simți și cunoști lumea dincolo de pista de curse mintală? Lumea eternă. Cum ne dăm jos de pe cal?

Să-ți spun ce fac eu. îmi urmez vocea interioară și ascult ce îmi spune. Am încredere în sufletul meu și-l las să mă ghideze. îmi ignor, cât de mult pot, egoul. Știu că va fi frig dimineața și știu că primele câteva secunde în apa rece vor fi neplăcute, pentru că asta îmi spune egoul. Dar

vocea mea interioară îmi spune să intru în apă, deoarece mă cheamă să îmbrățișeze fiecare părticică din mine. îmi spune că e sănătos şi că asta trebuie să fac, în timp ce egoul îmi spune contrariul, chiar şi după atâția ani. Parcă ar fi proverbialii înger şi demon, fiecare aşezat pe câte un umăr, şoptindu-mi la ureche. Iar eu sunt prins între ei. Secretul este să-ți dai seama cine e îngerul şi cine e demonul. Cei mai mulți oameni nu-i pot deosebi, sau nu vor, fiindcă adevărul este incomod. Nu vor să iasă de pe pista de curse, întrucât se simt bine între contururile ei previzibile. Mai degrabă ar analiza rațional decât să simtă, pentru că sentimentele îi fac vulnerabili. Nu pot controla rezultatul. Nu-l pot explica în cuvinte.

Dar eu nici măcar nu recunosc pista de curse. Sunt un cal sălbatic. Neîmblânzit. îmi ascult vocea interioară, aceeaşi voce care m-a condus prima oară în apa rece din Beatrix- parc acum mulți ani. în fiecare zi o urmez în apă şi ştiu că e bine. Odată ce intru, natura nobilă a frigului mă mângâie cu toată puterea pământului şi se transformă într-o atingere blândă, foarte intimă. Ştiu că, la final, voi avea de trei sau de patru ori mai multă energie. Pentru că, atunci când intru în apa rece, cele mai profunde părți ale creierului meu, precum trunchiul cerebral, care guvernează instinctul de supraviețuire, primesc sânge. Iar acesta se întoarce apoi în tot corpul. E ca o activare. Iar când ies din apă, mă simt viu, ca şi cum m-aş fi născut din nou.

Corpul uman este bine echipat pentru a îndura expunerea treptată la apa rece. Apa ne oferă o cale de a face față stresului, fizic şi mintal, de orice fel. Poate fi dificil la început, dar înveți să te obişnuieşti cu el, iar după aceea, într-un final, ajungi să-l iubeşti. Ajungi să iubeşti stresul şi

ajungi să iubeşti ceea ce face pentru tine. Stresul hormetic în această formă este tonifiant şi benefic. Şi ajută la protejarea corpului, la nivel celular, de alţi factori de stres, oricare ar fi ei. Bacterii, virusuri, stres emoţional, stresul de la locul de muncă. Anxietate intensificată de congestie când stai acolo zi după zi, nefiind capabil să faci faţă stresului, devenind nervos.

Dacă intri cu regularitate în apa rece şi creşti treptat expunerea, mecanismele de protecţie din corpul şi mintea ta se vor activa şi vor atenua stresul. Bineînţeles, trebuie să urmezi protocolul prezentat în capitolul 3: 30 de secunde, 45 de secunde... ai înţeles. începi prin a sta în apă un minut, apoi două şi tot aşa. Odată ce depăşeşti şocul iniţial şi te calmezi, stresul dispare. Şefii tiranici sau divorţurile sfâşietoare nu există în cada cu gheaţă. Apa rece este şefa.

Frigul deschide drumul către spiritualitatea minţii, un calm cu ajutorul căruia poţi face faţă oricărui factor de stres. Este o spiritualitate care există dincolo de ego şi care hrăneşte sufletul. Şi este puternică. Asta am găsit pe Muntele Everest atunci când m-am rătăcit în timpul unei furtuni de zăpadă, îmbrăcat numai în pantaloni scurţi. Nu mai era nimeni prin preajmă, era groaznic de frig şi nu exista decât puţin oxigen. în ciuda tuturor acestor lucruri, am rămas calm. Nu am simţit niciun fel de stres, datorită minţii. Mă aflam dincolo de „zona mortală", pe cel mai înalt munte din lume, îmbrăcat doar în pantaloni scurţi, rătăcit, şi nici nu mai puteam vedea nimic. Laba piciorului stâng îmi era degerată. Nu-mi era frică. Nu eram neliniştit. Deţineam controlul. într-un moment în care totul arăta că nu mai aveam niciun control, mintea mea a preluat controlul, prin respiraţie.

Dar nu trebuie să urci dincolo de „zona mortală” ca să simţi că ai pierdut controlul. Viaţa poate fi plină de tumult şi nesiguranţă. Am dezvoltat abilitatea de a lansa rachete şi de a trimite oameni pe lună, dar nu putem să ne păstrăm fericirea, puterea şi sănătatea. Cât de săraci suntem! Şi cât de puţin control avem!

Deţii controlul? Te ridici la înălţimea luminii din sufletul tău? Eşti aşa cum trebuie să fii? Nu? Ei bine, starea spirituală a minţii tale este chiar aici. La fel şi sufletul tău. Respiră. Relaxează-te în frig. Fă ca sângele şi electricitatea să curgă. Simte-le. înţelege dincolo de cuvinte. Cunoaşte. Spiritul se află în interiorul tău. Deschide-te în faţa lui şi direcţionea- zăi lumina către ceilalţi.

Asta înseamnă iubire.

Ca să înaintăm, trebuie să uităm de ego. Ne conectăm unul cu celălalt prin iubire şi dăruire. Această spiritualitate este intrinsecă în noi şi în căile neurologice înnăscute, dar, cumva, am pierdut capacitatea de a o găsi, la fel ca oamenii din povestea în care înţelepţii decid unde să pună sufletul, înainte de a muri, vreau să dovedesc ştiinţific că, în realitate, este foarte uşor să vezi şi să simţi prezenţa sufletului, să vezi, să simţi şi să realizezi care este scopul tuturor. Este locul în care estul, calea inimii, şi vestul, calea minţii, se întâlnesc. Dar nu numai estul şi vestul, ci şi nordul şi sudul, şi ce este deasupra şi ce este dedesubt. Aceasta este răscrucea cosmosului, *bindu,* punctul unde începe toată creaţia, aici este locul nostru în univers. Dar, oricare ar fi simbolurile, trecem dincolo de religie şi ne bazăm pe ştiinţă pentru a-ţi arăta calea. Dacă vrei să dobândeşti spiritualitatea, atunci găseşte calea luminii. Acum avem uneltele pentru a putea face asta,

pentru a ne purifica şi pentru a învăţa să controlăm şi să direcţionăm lumina din noi. Către ce? Către *mo- ksha,* eliberare, *samadhi,* cea mai importantă, libertatea.

Către deşteptarea la fluxul energiei noastre subtile, *ki, qi, prana*. Totul se află la dispoziţia ta, dacă vrei să fii liber.

Dar ce înseamnă libertatea pentru tine? Câtă libertate înseamnă destulă libertate? Ai fi de acord ca, poate, să fii liber numai în weekenduri? Ai timp să fii liber?

Puterea minţii este incredibilă. Deţine controlul de sus în jos asupra corpului şi asupra tuturor simţurilor. Poate comanda cele văzute şi cele nevăzute, vizibilul şi invizibilul. Nu suntem doar nişte mamifere care gândesc. Avem conştiinţă, tendinţa naturală de a transcende egoul spre ceva mai mult. De aceea ne aflăm aici. Sistemele spirituale din toată lumea recunosc această energie subtilă care se află în noi, electricitatea care urcă şi coboară pe coloana vertebrală şi care se revarsă în întregul corp.[2] Echilibrarea acestui flux şi exploatarea puterii lui reprezintă scopul practicilor precum yoga şi qi gong. Dar este numai decizia ta cât de departe vrei să mergi. îţi doreşti linişte sufletească? Respiră şi îndepărtează stresul. Vrei să pătrunzi în cea mai mistică tradiţie şi să te bucuri de roadele ei? Uită de învăţatul limbilor dificile şi de statul în peşteră timp de 20 de ani. Doar respiră pe canapea în fiecare dimineaţă înainte de micul dejun.

Inspiraţia înseamnă să tragi aer în plămâni. *Inspirare*. Spirit. Viaţă. Oamenii devin obsedaţi de modalitatea corectă de a respira. Cred că este prea simplu ca să funcţioneze. Mă întreabă: „Tu cum procedezi, Wim? Respiri pe nas sau pe gură? Trebuie să-mi umflu abdomenul, diafragma? Sau trebuie să te ţii de o nară şi apoi de cealaltă? Umplu complet plămânii, sau nu prea mult, sau...?”. Iar eu le spun: „Nu contează ce gaură foloseşti, doar fă aerul să intre!”. încet. Nu te gândi prea

mult la aceste lucruri, doar lasă aerul să

intre. în abdomen, în piept, în cap – şi să iasă. Nu te complica. Unii oameni au devenit atât de raţionali, încât trebuie să înveţe din nou să simtă, să îşi antreneze simţul interoceptiv al experienţei lor interioare. De aceea spunem că începătorii ar trebui să o facă respirând mai întâi pe nas, ca să nu depăşească limitele corpului. Corpul vrea substanţe nutritive, oxigen şi vitamine. Şi mai vrea lumină. Respiraţia declanşează electricitatea interioară. Ne conectează conştiinţa cu natura, cu tot ce există. Aceasta este eliberarea, şi o putem face în mod conştient. Nu-i aşa că e incredibil? Poţi obţine acest lucru efectuând doar 20 de minute de exerciţii de respiraţie. în 20 de minute, poţi simţi atemporalitatea şi poţi înţelege eternitatea. Stresul dispare când eşti în prezenţa luminii în mod conştient. Transcenzi gândurile. Nu mai există îndoieli. Devii totul. Aici, acum.

Ştiu din experienţă că metoda de respiraţie este o modalitate eficientă de a scăpa de traume emoţionale, de blocaje, inhibiţii şi temeri. Aşa cum am spus în capitolul 4, dacă practici respiraţia în grup, experienţa se intensifică. Umanitatea s-a născut în trib. încă suntem tribali. Simplul act de a respira împreună permite emoţiilor să iasă mai repede la suprafaţă. Această simplitate face loc unei stări de spirit care nu emite judecăţi de valoare şi care indică o vulnerabilitate comună. Când lucrez cu grupuri, le simt reticenţa în a permite emoţiilor să iasă la suprafaţă, dar când energia se acumulează, se creează un efect de

domino: cineva plânge, cineva râde, cineva ţipă, şi totul este în regulă în acel moment, moment susţinut de grup.

Simpla respiraţie este o tehnică transformatoare ce are potenţialul de a schimba îngrijirile acordate sănătăţii mintale pentru că îl înzestrează pe cel care o practică cu sentimentul că deţine controlul asupra unui lucru ce deja îi aparţine de drept: controlul minţii şi al inimii, deschizându-se pentru a-şi hrăni creierul cu iubire şi cu o forţă ce nu poate fi reprimată. Aceste tehnici de respiraţie sunt atât de simple şi de eficiente, încât tot ce trebuie să faci pentru a-ţi revendica destinul este să apeşi pe buton. El este mintea ta. Mai întâi, te purifici prin respiraţie şi frig, alcalinizându-ţi corpul şi reducând inflamaţia. Îţi condiţionezi fluxul sanguin pentru a ajunge mai adânc în creier. Apoi, poţi folosi respiraţia şi puterea minţii ca să-ţi vindeci emoţiile şi traumele din trecut. În yoga veche, acestea sunt gândurile care te distrag *[chitta vritti*) şi emoţiile otrăvitoare (*klesha*). Le vindeci prin *prana* (energia) care curge prin chakre (centrii energetici), ce pornesc de la baza coloanei vertebrale şi ajung până în creştet de-a lungul a trei canale paralele numite *ida, pingala* şi *sushumna*.[3] Şi aşa mai departe. Prin această metodă am clarificat şi actualizat totul, aducând ştiinţa yoga în epoca modernă.

UNA CU LUMINA: EXERCIŢIUL „STROBOSCOP"

Fiinţă frumoasă, suflet frumos, vrei să-ţi iluminezi conştiinţa? Vino, întinde-te aici pe canapea. Stai comod? Te simţi bine? Ce-ai făcut azi-dimineaţă? Spui că te-ai trezit? Şi eu am făcut acelaşi lucru! Uau, univers paralel. Spui că te simţi stresat, tensionat, toate porcăriile alea mintale? La orice te-ai gândi, nu-mi pasă. Nu te mai gândi. Nu te mai gândi. Acum

nu trebuie decât să te relaxezi şi să respiri. Lasă tot şi fii atent la respiraţie. Noi toţi lucrăm cu lumina. Lucrează cu lumina şi eliberează-te.

1. Aşază-te într-o poziţie relaxată, comodă.
2. închide ochii, urmăreşte-ţi respiraţia, observă cum te calmezi.
3. Uită-te la ceea ce vezi cu ochii închişi. Nu încerca să vezi ceva anume. Ai răbdare. Astfel, energia ta se poate deconecta de la percepţia externă a cortexului vizual şi poate ajunge în zonele profunde ale creierului tău.
4. Continuă să-ţi urmăreşti respiraţia şi întoarce-ţi atenţia interioară către centrul frunţii, „al treilea ochi". Poţi vedea un nimb luminos care pulsează în acelaşi timp cu respiraţia ta – inspiră, expiră, inspiră, expiră, la fel ca lumina intermitentă a unui stro- boscop. Ai putea simţi că vrei să te uiţi direct la ea, dar atunci îi vei lua din intensitate. învaţă să o laşi aşa. Aceasta este o modalitate fenomenală de a observa subtil activitatea neurală a creierului.

Odată ce capeţi puţină experienţă cu această meditaţie, încearcă să te concentrezi asupra centrului frunţii şi când faci exerciţiile de respiraţie de bază. S-ar putea să ai experienţe spontane ale luminii tale interioare.

EPILOG

CUM SĂ SCHIMBI LUMEA

Suntem conduşi de directori şi preşedinţi, de regi şi regine de prea mult timp, dar coroana ne aparţine. Toţi suntem regi şi regine şi ar trebui să ne purtăm ca atare. Ar trebui să fim mândri. Regatul tău, bineînţeles, eşti tu însuţi. Nu există un castel. *Tu* eşti castelul. Universul se află în tine, iar tu eşti capabil să faci lucruri extraordinare.

Aceasta este chemarea naturii către momentul în care trecutul şi prezentul se unesc în adâncul fiinţei noastre pentru a ne arăta cum să progresăm. Ce gândeşti? Cum te simţi? Eşti încântat să explorezi părţile profunde ale fiinţei tale, să te deştepţi şi să preiei controlul? De ce? Ce vrei să faci cu această putere? Ce vei face cu abundenţa care aşteaptă în interiorul tău?

Pentru a avea controlul asupra acestei emoţii numite viaţă, în maniera cea mai pură, trebuie să o trăieşti prin prisma iubirii. Iubirea îţi va deschide sufletul în faţa puterii minţii şi, dintr-odată, te vei găsi stând în faţa abisului experienţei tale, simţind un suflet care nu credeai că este accesibil, şi nici controlabil, de parcă ar fi ceva abstract. Mistuit de realitatea şi de stresul vieţii de zi cu zi, nu ai cochetat cu

astfel de noţiuni. Mda, poate că, într-o sâmbătă, ai sta şi ai medita puţin la un pahar de vin, reflectând la filosofie şi la orice se mai întâmplă în lume, dar luni dimineaţă te trezeşti şi pleci la muncă, iar stresul începe din nou. Dar eu mă aflu aici pentru a-ţi spune că nu trebuie să fie aşa. Adevăratul spirit, adevărata experienţă a minţii şi a corpului tău este fericirea, sănătatea şi puterea. Metoda mea te ajută să preiei controlul asupra unei minţi nelimitate, care îţi deschide ochiul conştiinţei şi aduce lumina la locul ei, chiar aici, chiar acum, în toată splendoarea. Ăsta eşti. Aşa vei găsi nu doar pacea, ci şi fericirea absolută. Da, respiraţia este o uşă. Dar iubirea te invită înăuntru.

Desigur că scepticii şi criticii vor spune că sunt cu capul în nori, că ar trebui să fiu practic, că ar trebui să tac odată! Dar cum pot să tac când stau pe scaunul minţii? Trimit aceste semnale în emisfere, în lumea eterică, în trecut. Expresia sufletului transcende conceptele noastre de timp şi spaţiu. Se află chiar aici, chiar acum. Trecutul, prezentul şi viitorul sunt una şi le poţi accesa la fel de simplu cum ai intra într-o bibliotecă şi ai alege cartea potrivită. Poţi intra oricând în această bibliotecă pentru că îţi aparţine. A fost mereu a ta. Este dreptul tău din naştere să fii fericit, puternic şi sănătos. Destinul este al tău, prietene, şi-l găseşti prin respiraţie.

Urmând cursul natural de practicare a metodei, în timp, vei vedea lumina. Energia ei te va atrage. Iar dacă urmezi fluxul acestei energii cu convingere şi iubire, poţi ocoli şi transcende toate scripturile şi dogmele lor restrictive. Poţi exista în afara timpului. Poţi explora toate părţile creierului, poţi elibera spiritele trecutului, îţi poţi curăţa ADN-ul şi, în fluxul neîntrerupt al propriei neurologii, poţi alunga

întunericul definitiv. Eşti martorul, clarvăzătorul, aşa cum a scris Patanjali acum aproape două mii de ani. Poţi să-ţi amuţeşti fluctuaţiile minţii conştiente şi să locuieşti în natura ta proprie. Aşadar, ce mai aştepţi?

Mintea noastră este asemenea unui câine care a fost legat de copac. Sau asemenea unui copil căruia i s-a spus să stea locului şi să facă linişte. Aceste restricţii sunt contrare naturii noastre. Câinii trebuie să alerge liberi, la fel cum şi copiii au nevoie de libertate pentru a se juca şi explora. Acelaşi lucru se aplică şi minţii noastre. Când ne eliberăm mintea din robia dogmei, de stresul existenţei zilnice şi de limitări, atunci putem întrezări o lume nouă în care iubirea şi armonia cu natura au întâietate. Evoluţia ne-a făcut oamenii care suntem astăzi, şi, totuşi, două sute de mii de ani mai târziu, omenirea încă trebuie să-şi găsească locul în ordinea naturală. De aceea trăim într-o lume marcată de războaie, sărăcie, foamete, boală şi suferinţă. Suntem atât de ocupaţi încercând să supravieţuim, încât am scăpat din vedere propria conştiinţă. Am ieşit intenţionat din lumină şi am pătruns în haos. Aşa ceva nu este viabil.

Dar acum a venit momentul să revendicăm ce am pierdut, să folosim conştiinţa şi să o readucem în lumină, să redescoperim sufletul. Aceasta poate fi revoluţia noastră. Scopul nostru poate fi să răspândim iubirea şi fericirea în lung şi-n lat, să aducem pacea prin acţiune conştientă şi să ne întoarcem la starea de armonie cu natura din care am evoluat. Această natură se află în noi şi s-a aflat întotdeauna în ADN-ul primei celule vii. Aşa vom schimba lumea, suflet cu suflet, modificând conştiinţa colectivă şi deşteptându-ne la

adevăratul nostru potențial care nu cunoaște limite. Ne limitează numai profunzimea imaginației și puterea convingerilor noastre.

Chiar este atât de uşor? Da. Ne aflăm acum în pragul acestei înţelegeri măreţe. Mintea noastră ne va purta într-o călătorie către realizarea de sine, pe parcursul căreia vom schimba subconştientul în conştient şi sufletul în lumină. Poate că ne va lua ceva timp, dar aceştia suntem. Aceştia am fost meniţi să fim. Poţi vedea asta? Poţi simţi asta? Dacă nu poţi sau dacă ţi-e teamă de ce ai putea (sau nu) găsi în tine, atunci ai încredere în metodă. Fă un duş rece. Fă exerciţiile de respiraţie. Activează-ţi sistemul vascular. Schimbă-ţi biochimia. Urmează respiraţia. Bazează-te pe ea. Respiraţia ajunge peste tot şi te va conduce acolo unde trebuie să mergi.

Renunţă la ego şi reflectează la ceea ce ne uneşte, reflectează la iubire. Uită de gânduri şi de stres şi deschide-ţi sufletul. Numai atunci când reuşeşti să renunţi la toate astea, vei putea cu adevărat să te reconectezi cu universul, cu natura îngropată adânc în celulele tale. Nu te mai gândi şi permite-i sufletului să se ridice în conştiinţa ta. Sufletul este etern, indestructibil şi, poate cel mai important, incoruptibil.

Nu te mai gândi şi devino regele care erai menit să devii. Ştiu că poţi face asta. Cred în tine.

MULŢUMIRI

Această carte este un univers în sine. Atât de multe persoane minunate şi-au jucat rolul. Diamantul profunzimii, sintetizat într-o carte, şlefuit cu atenţie şi arătat în sfârşit lumii.

Lui Tami Simon, de la Sounds True, care a recunoscut spaţiul în care oamenii trebuie să ajungă

până în profunzime şi, drept urmare, a făcut posibilă aducerea profunzimii oamenilor.

Producătorului Mitchell Ciute, pentru talentul lui de a primi, la fel ca albia unui râu, o putere naturală adevărată. Editorului Mark Weinstein, care a canalizat fluxul către segmente puternice, hrănind solul cu o intenţie clară ca lumina zilei. Lui Jennifer Yvette Brown, care s-a plimbat prin labirintul cuvintelor şi a transformat pietrele în flori, deschizând ochii tuturor celor care au lucrat la carte şi îndulcind ce s-a scris. Lui Erin, care mă cunoaşte mai bine decât mă cunosc eu însumi, care a adus o perspectivă nouă şi a oferit cărţii profunzime, printr-o cercetare meticuloasă. Fiului meu Enahm, cu aripile lui protectoare; fiicei mele Isa, pentru contribuţia ei sensibilă, dar hotărâtă. Tuturor celor de la Hoffice şi Sounds True. Cu toţii aţi lucrat la această carte cu răbdarea călugărilor din mănăstiri – sfântă fie energia! Vă sunt recunoscător.

Ca să nu mai vorbesc despre profesorii şi doctorii aflaţi în spatele studiilor şi perspectivelor revoluţionare: dr. Ken Kamler, dr. Peter Pickkers, dr. Matthijs Kox, dr. Maria Hop- man, dr. Geert Buijze, dr. Vaibhav Diwadkar, dr. Otto Muzik şi mulţi alţii. Cercetările lor au condus la descoperirea de noi orizonturi legate de ce anume sunt capabili să facă oamenii. Ei sunt căutători care scot la lumină ceea ce este ascuns. Şi nu se opresc aici. Instinctul îmi spune că există mai mult decât vede conştiinţa. Exact asta vreau să arăt în această carte, ceea ce este nevăzut, dar atât de puternic.

Dr. Elissa Epel, care mi-a bucurat inima scriind prefaţa acestei cărţi. Un om de ştiinţă genial, o lumină

care străluceşte puternic şi care a adus Metoda Wim Hof într-o altă dimensiune.

Comunităţii Metodei Wim Hof – vă mulţumesc din adâncul inimii mele. Vă mulţumesc nu doar pentru sprijinul vostru, ci şi pentru faptul că v-aţi împărtăşit sufletul. Voi sunteţi sufletul acestei mişcări. Voi sunteţi inima. Toţi oamenii pe care i-am întâlnit de-a lungul anilor, toate poveştile, zâmbesc atunci când mă gândesc la voi. Ne-am cunoscut în iubire.

Şi ţie, dragă cititorule, îţi sunt recunoscător. Acum este timpul să mergi acasă, acolo unde recunoaştem adevărata noastră fiinţă împreună. Fericirea, puterea şi sănătatea sunt valorile morale ale existenţei noastre. Şi s-au întors.

Şi, nu în ultimul rând, Zinei, umbra mea maronie, căţeluşa mea, gurul meu. Ea întruchipează loialitatea, căldura, dragostea necondiţionată şi altruismul. în munţi, este de trei ori mai rapidă decât oricare dintre noi. Nu-şi doreşte decât afecţiune. Eu nu-mi doresc decât afecţiune. Mie îmi pasă de tine. Avem grijă unul de altul.

Fără îndoială, acesta este numai începutul.

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

GENERALE

Cât timp trebuie să investesc în metodă pentru a vedea rezultate?

Timpul mediu zilnic ar fi de 20 de minute, la începutul zilei. Vezi Rezumatul WHM: Cei trei piloni ai practicii zilnice de la pagina 121. Trebuie să ajungi la practica

completă în ritmul tău şi să-ţi găseşti propria modalitate de a aplica metoda în viaţa de zi cu zi, integrând firesc exerciţiile din această carte în regimul tău de mişcare sau de meditaţie. De exemplu, te poţi concentra pe respiraţia profundă, conştientă în orice moment al zilei. Pentru a obţine toate beneficiile, metoda ar trebui implementată în viaţa ta de zi cu zi.

WHM mă poate ajuta să-mi îmbunătăţesc starea de sănătate?

De vreme ce metoda moderează răspunsul imun, are eficienţă maximă în afecţiunile care apar ca urmare a unor dezechilibre ale sistemului imunitar. Cu toate acestea, s-au văzut rezultate şi în multe alte boli. Deşi metodei i s-a atribuit meritul pentru remisia completă a simptomelor în unele

cazuri, practicile WHM ar trebui văzute mai degrabă ca instrumente de păstrare a sănătăţii decât ca leac.

S-au efectuat numeroase cercetări ştiinţifice în ce priveşte metoda şi efectele ei asupra a variate afecţiuni. Rezultatele sunt foarte promiţătoare, şi multe alte constatări ale cercetărilor urmează să apară. Există, însă, sute de mii de tulburări şi boli. Pentru majoritatea afecţiunilor nu avem cunoştinţele necesare ca să putem spune cu certitudine dacă metoda ar putea fi un potenţial tratament eficient. De asemenea, te rog să ţii cont de faptul că rezultatele variază de la un individ la altul, din cauza diferenţelor personale şi fiziologice. în esenţă, cea mai bună – şi, de fapt, singura – cale de a afla ce poate face metoda pentru tine este să o încerci. Poate avea efecte negative asupra unor afecţiuni. Dacă ai vreo suferinţă cronică sau dacă eşti bolnav, consultă un medic înainte să implementezi Metoda Wim Hof.

Este această metodă pentru toată lumea?

Metoda Wim Hof poate fi practicată de orice persoană sănătoasă. Ascultă-ţi corpul şi nu forţa niciodată lucrurile.

Sfatul nostru este să nu practici WHM dacă te confrunţi cu:

- epilepsie;
- tensiune mare (mai ales dacă iei medicamente pe reţetă);
- boala cardiacă coronariană (de exemplu, angină pectorală; angină stabilă);
- un istoric de probleme de sănătate grave, precum insuficienţă cardiacă sau atac vascular;
- dacă suferi de migrene, îţi recomandăm

insistent să fii precaut atunci când faci băi cu gheaţă.

Pot practica metoda dacă sunt însărcinată?
Din precauţie, te sfătuim să nu practici metoda dacă eşti însărcinată. Nu ştim dacă schimbările biochimice asociate tehnicilor metodei nu afectează fătul. După ce se naşte, o poţi practica din nou fără probleme.

Metoda este potrivită pentru copii?
Multor familii le place să practice metoda împreună. însă creierul copiilor este încă în curs de dezvoltare, iar ei nu sunt echipaţi cu instrumentele necesare pentru a evalua riscurile asociate metodei. Aşadar, recomandarea noastră este ca cei sub vârsta de 16 ani să fie supravegheaţi de un părinte sau de un tutore legal şi să nu fie niciodată obligaţi să practice metoda împotriva voinţei lor. Te rugăm să fii atent în privinţa expunerii la frig şi să faci acest lucru treptat.

FRIGUL

Chiar urăsc frigul. Este absolut necesar să fac duşuri cu apă rece?
Dacă vrei să te bucuri de beneficiile metodei, atunci da. Sistemul imunitar slăbeşte dacă rămâi în „zona de confort" şi va ajunge să-ţi facă rău în cele din urmă. Dar ia-o treptat. Bucură-te cum trebuie de duşul cu apă caldă şi creşte timpul de expunere la frig, pe măsură ce te simţi pregătit să faci asta. Forţarea lucrurilor nu are ce căuta în acest proces.

Dacă nu mă pot încălzi după duşul cu apă rece?
Mai întâi, redu timpul pe care îl petreci sub duşul rece.

începe cu numai 15 secunde şi creşte treptat timpul pentru a te adapta expunerii la frig. Procedează la fel cum ai face-o în cazul unui antrenament fizic extenuant. Corpul tău va începe curând să se încălzească mai repede după mai multe reprize de expunere la frig.

De asemenea, şi înainte, şi după duşul rece, poţi folosi practicile legate de modul de a gândi prezentate în această carte pentru a te programa, utilizând puterea minţii, pentru a avea control asupra răspunsurilor corpului şi pentru a-ţi păstra motivaţia.

În sfârşit, dacă stai în poziţia călăreţului când ieşi din duş, te vei încălzi din interior spre exterior, şi asta te va ajuta să-ţi menţii concentrarea.

Locuiesc într-un mediu în care apa nu este atât de rece. Ce ar trebui să fac?

Verifică temperatura apei reci de la robinet. Beneficiile pentru sănătate ale metodei încep de la 15-16°C, deci s-ar putea ca apa rece în cazul tău să fie destul de rece. Poţi încerca să creşti puţin timpul de expunere dacă temperatura apei se încadrează în acest interval.

Există vreun beneficiu dovedit dacă alternăm apa rece cu apa caldă?

Expunerea la rece stimulează eliberarea de norepinefrină, un neurotransmiţător implicat în concentrare, atenţie şi starea de spirit. Norepinefrină acţionează şi ca hormon, ajutând vasoconstricţia şi reducând astfel suprafaţa totală prin care se pierde căldura. Cu cât diferenţa de temperatură este mai

mare, cu atât se eliberează mai multă norepinefrină. Prin urmare, trecerea repetată de la cald la rece ar putea spori beneficiile primite de la acest neurotransmiţător. Se crede că efectul este mai pronunţat dacă schimbările de temperatură sunt mai mari, adică dacă am alterna baia cu gheaţă şi sauna. Deşi alternarea între expunerea la cald şi expunerea la rece este o practică tradiţională în multe culturi, cercetările lipsesc, nefiind încă stabilite constatări concludente.

RESPIRAŢIA

De câte ori pe zi trebuie să fac exerciţiul de respiraţie de bază?
Recomandăm drept practică obişnuită cele trei sau patru runde standard dimineaţa, înainte de micul dejun. încearcă o rundă după-amiaza dacă îţi scade energia.

Cât de important este să cresc timpul de retenţie a respiraţiei?
Nu este necesar să-ţi ţii respiraţia mai mult pentru a beneficia de pe urma metodei. Dacă îţi pierzi cunoştinţa ţinându-ţi respiraţia, înseamnă că exagerezi cu practicarea metodei. Inspiră atunci când simţi nevoia. Ascultă-ţi corpul, nu egoul!

Este necesar să fac duşul rece imediat după exerciţiul de respiraţie de bază?

Nu, dar dacă faci întâi exerciţiile de respiraţie, te vor ajuta în privinţa atitudinii şi a tolerării frigului. Dacă nu poţi face duşul imediat după aceea, efectuează un exerciţiu de respiraţie scurt înainte de duşul rece – 30 de respiraţii profunde în timp ce te concentrezi asupra intenţiei.

în timpul exerciţiilor de respiraţie, mi se încordează degetele – de ce se întâmplă asta?

Poţi avea contracţii musculare involuntare, cunoscute drept „tetanie". Respiratul intens produce un eflux de dioxid de carbon ce declanşează un lanţ de schimbări ionice care duc la creşterea sensibilităţii celulelor nervoase. Astfel, acestea au nevoie de mai puţină stimulare pentru a produce un răspuns muscular, până în punctul în care muşchii se pot contracta spontan. Efectele se simt cel mai bine la mâini şi la picioare, dar se pot extinde în tot corpul.

Cu excepţia afecţiunilor medicale preexistente, acest fenomen este total inofensiv, iar efectele dispar în câteva minute. în timp, probabil că nu vor mai apărea deloc. Dacă senzaţia este dureroasă, te rugăm să consulţi un medic.

După exerciţiul de respiraţie, îmi ţiuie urechile – este normal?

Acest efect este cunoscut sub numele de „tinitus", o afecţiune care are multiple cauze şi manifestări.

Pentru unele persoane, practicarea metodei reduce sau intensifică ţiuitul, iar pentru altele, schimbă tonalitatea, în schimb, persoanele care se confruntă cu

tinitus cronic găsesc frecvent alinarea anxietăţii asociate în efectul de calmare al tehnicilor de respiraţie.

Legătura dintre tinitus şi Metoda Wim Hof are diverse cauze posibile. Cercetările medicale arată o legătură directă între tinitusul pulsatil şi anemie, pe care metoda îl poate ameliora prin cantitatea mare de oxigen care intră în organism. Exerciţiile de respiraţie cresc şi activitatea neurală din trunchiul cerebral auditiv, acolo unde creierul procesează sunetele, stimulând probabil prea mult celulele nervoase auditive.

Comunitatea ştiinţifică se luptă în continuare cu particularităţile tinitusului, dar a stabilit că fenomenul în sine nu este periculos. Noi am descoperit că, în majoritatea cazurilor, ţiuitul dispare cu practica de respiraţie repetată. Dacă, după câteva săptămâni, zgomotul încă persistă sau se intensifică, atunci poate fi vorba şi de o cauză fiziologică, situaţie în care îţi recomandăm să consulţi un medic.

GLOSAR

ACID DEZOXIRIBONUCLEIC (ADN) – o moleculă compusă din două lanţuri care formează împreună o spirală dublă şi care poartă instrucţiuni genetice necesare pentru dezvoltarea, funcţionarea, creşterea şi reproducerea tuturor organismelor cunoscute.

ACID RIBONUCLEIC (ARN) – o moleculă de polimer cu rol esenţial în diferite procese biologice de codificare, decodificare, reglare şi expresie genetică. ARN-ul şi ADN-ul sunt acizi nucleici care, împreună cu lipidele, proteinele şi car- bohidraţii, constituie cele patru macromolecule majore esenţiale pentru toate formele de viaţă cunoscute.

ACTIVITATE METABOLICĂ – o serie de reacţii chimice din organism care susţin viaţa. Cele trei roluri principale ale activităţii metabolice sunt: transformarea hranei în energia necesară proceselor celulare; transformarea hranei/ combustibilului în elemente de bază pentru proteine, lipide, acizi nucleici şi unele hidrocarburi; eliminarea deşeurilor nitrogenoase.

ADENOZIN TRIFOSFAT (ATP) – compus chimic organic care asigură energia pentru realizarea multor procese din celulele vii, printre care contracţia musculară, propagarea impulsurilor nervoase şi sinteza chimică. Prezent în toate

formele de viaţă, ATP-ului i se mai spune şi „unitatea de schimb moleculară" a transferului energetic intracelular.

ALCALINITATE – indicator al capacităţii apei de a neutraliza acidul. Practicarea Metodei Wim Hof creşte alcalinitatea sângelui, având diferite beneficii pentru sănătate.

ARTRITĂ REUMATOIDĂ – o afecţiune autoimună de lungă durată care afectează în special articulaţiile. De obicei se manifestă prin articulaţii calde, umflate, rigide şi dureroase. Cel mai adesea afectează încheietura şi mâinile.

AXA ADRENALĂ – o serie complexă de interacţiuni şi cicluri de feedback între hipotalamus, glanda pituitară şi glandele adrenale. Acest sistem reglează răspunsul corpului la stres, funcţia imunitară, consumul de energie, starea de spirit, emoţiile şi libidoul.

BOALĂ AUTOIMUNĂ – o afecţiune în care sistemul imunitar îţi atacă din greşeală organismul.

BOALĂ CARDIOVASCULARĂ – o categorie de boli care afectează inima sau vasele de sânge.

BOALA CROHN – boală inflamatoare intestinală ce poate afecta orice segment al tractului gastroesofagian, de la gură şi până la anus. Printre simptome se numără adesea durerea abdominală, diareea, febra şi pierderea în greutate.

BOALA LYME – o boală infecţioasă produsă de bacteria Borre- lia, care este răspândită de căpuşe. Boala Lyme provoacă o iritaţie, care apare de cele mai multe ori în cercuri concentrice, şi simptome

ca de gripă. Pot apărea şi dureri ale articulaţiilor şi slăbiciune în membre.

BOALA PARKINSON – o afecţiune degenerativă a sistemului nervos central, de lungă durată, care afectează în special sistemul motor.

BIOCHIMIE – ştiinţa care studiază procesele chimice din şi legate de organismele vii. Procesele biochimice dau naştere complexităţii vieţii.

CANABINOIDE – o clasă de compuşi chimici diverşi, externi, care acţionează asupra receptorilor canabinoizi, care fac parte din sistemul endocanabinoid, localizaţi în celulele care modifică eliberarea neurotransmiţătorilor în creier.

CAPACITATE AEROBĂ – indicator al capacităţii inimii şi plămânilor de a transporta oxigen în muşchi.

CĂI NEUROLOGICE – o serie de nervi conectaţi de-a lungul cărora impulsurile electrice circulă prin corp.

CHAKRĂ – termen în limba sanscrită care se traduce prin „roată" sau „disc" şi se referă la energia subtilă din interiorul corpului, cel mai adesea crezându-se că se află de-a lungul coloanei vertebrale, la nivelul gâtului, al frunţii şi în creştetul capului.

CHAPERONE – proteine care ajută la plierea sau deplierea conformaţională şi la asamblarea sau dezasamblarea altor structuri macromoleculare.

CICLUL ACIDULUI CITRIC – o serie de reacţii chimice utilizate de toate organismele aerobe pentru a elibera energia înmagazinată prin oxidarea acetil-coenzimei A, derivată din

carbohidraţi, grăsimi şi proteine, în ATP şi dioxid de carbon.

CREIER DE MAMIFER – parte a mezencefalului care cuprinde şi sistemul limbic, despre care se crede că este centrul de control al emoţiilor şi învăţării.

CREIER REPTILIAN – o altă denumire pentru ganglionii bazali, structuri derivate din baza prozencefalului în timpul dezvoltării. Termenul îşi are originea într-o teorie mai veche a experţilor în anatomie neurologică care credeau că prozencefalul reptilelor şi păsărilor este dominat de aceste structuri. Despre creierul reptilian se crede că este responsabil pentru comportamentele instinctuale specifice acelor specii care dau dovadă de agresivitate, dominanţă, teritorialitate şi demonstraţii ritualice.

DEZASIMILAŢIE AEROBĂ – se referă la rolul oxigenului (sau al respiraţiei) în descompunerea substanţelor organice şi transformarea proteinelor, acizilor nucleici, grăsimilor şi carbohidraţilor în substanţe simple. Dezasimilaţia aerobă joacă un rol esenţial în producerea ATP-ului de către organism.

DIABET – o grupă de boli metabolice caracterizate printr-un nivel ridicat de zahăr în sânge de-a lungul unei perioade mari de timp.

DIMETILTRIPTAMINĂ (DMT) – o substanţă psihoactivă prezentă în natură care este produsă şi de organismul uman.

ENDOCANABINOID – moleculă produsă în mod natural de către celulele organismului care se leagă de receptorii ca- nabinoizi şi îi activează.

ENDOMETRIOZĂ – o afecţiune în care ţesutul care căptuşeşte în mod normal interiorul uterului creşte în afara acestuia.

EPIGENETICĂ – studiul modului în care se poate modifica expresia ADN-ului fără a i se schimba şi structura.

EXPRESIE GENETICĂ – procesul prin care informaţia provenită de la o genă este folosită pentru sintetizarea unui produs genetic funcţional asemenea proteinei.

FACTOR DE NECROZĂ TUMORALĂ – o proteină de semnalizare celulară implicată în inflamarea sistemică al cărei rol principal este de a regla celulele imunitare.

FACTOR DE TRANSCRIPŢIE – o proteină care controlează viteza de transcripţie a informaţiei genetice de la ADN la ARN-ul mesager, legându-se de o secvenţă ADN specifică. Funcţia factorilor de transcripţie este aceea de a regla – de a activa şi dezactiva – genele, pentru a se asigura că sunt exprimate în celula potrivită, la momentul potrivit şi în cantitatea potrivită de-a lungul vieţii celulei şi a organismului.

FENOTIP – ansamblu de caracteristici sau trăsături observabile la un organism.

GLANDĂ PINEALĂ – o mică glandă endocrină care se află în creierul celor mai multe vertebrate şi care produce me- latonină, un hormon derivat din serotonină, care modulează tiparele de somn.

GLICOPROTEINĂ – un tip de moleculă de proteină care a avut un carbohidrat ataşat.

HORMEZĂ (STRES HORMETIC) – un fenomen teoretic în care ceva care produce efecte biologice dăunătoare în doze moderate spre mari, produce efecte benefice în doze mici.

HIDROCARBURĂ – un compus organic (cum ar fi butanul) care conţine numai carbon şi hidrogen şi care apare adesea în petrol, gaze naturale şi cărbune.

HIPERVENTILAŢIE – o stare în care începi să respiri foarte repede.

HIPOTERMIE – atunci când corpul pierde căldură mai repede decât o poate produce, ajungând la o temperatură foarte scăzută, periculoasă.

HIPOXIE – scăderea cantităţii de oxigen din ţesuturi.

INFLAMAŢIE – un proces prin care celulele albe din organism şi substanţele pe care le produc acestea ne protejează

de infectarea cu organisme străine, cum sunt bacteriile şi virusurile.

INTERLEUKINĂ – orice clasă de glicoproteine produse de leucocite pentru a regla răspunsurile imunitare.

INTEROCEPŢIE – sensibilitate viscerală, rezultat al senzaţiilor care iau naştere la nivelul organelor interne. Poate fi şi conştientă, şi inconştientă.

LACTAT – o sare sau un ester al acidului lactic. Lactatul este un produs de fermentaţie creat în timpul respiraţiei celulare, atunci când glucoza este dezintegrată.

LEUCOCITĂ – un tip de celulă sanguină care este produsă în măduva osoasă şi care se găseşte în sânge şi în ţesutul limfatic. Leucocitele sunt celule ale sistemului imunitar care ajută organismul să lupte împotriva infecţiilor şi a altor boli.

LIPIDE – molecule care conţin hidrocarburi şi care formează elementele de bază ale structurii şi funcţiei celulelor vii. Exemple de lipide: grăsimile, uleiurile, ceara, anumite vitamine, hormonii şi cea mai mare parte a membranei celulare care nu este formată din proteine.

LUPUS – o boală autoimună de lungă durată, în care sistemul imunitar al organismului devine hiperactiv şi atacă ţesutul normal, sănătos. Printre simptome se numără inflamarea, umflarea şi deteriorarea articulaţiilor, a pielii, rinichilor, sângelui, inimii şi plămânilor.

MUŞCHI INTERCOSTALI – câteva grupe de muşchi care se află între coaste şi care ajută la formarea şi

mişcarea peretelui toracic. Muşchii intercostali sunt implicaţi în principal în aspectul mecanic al respiraţiei.

NERVUL VAG – cel mai lung şi mai complex dintre cele douăsprezece perechi de nervi cranieni care pornesc din creier. Transmite informaţia către şi de la suprafaţa creierului către ţesuturile şi organele din alte părţi ale corpului.

PLASTICITATE MUSCULARĂ – capacitatea unui muşchi de a-şi modifica proprietăţile structurale şi funcţionale în conformitate cu condiţiile ambientale impuse.

POLIMER – o substanţă compusă cu masă moleculară mare derivată fie din adiţia, fie din condensarea mai multor molecule mai mici.

PRAG LACTIC – efortul sau intensitatea maximă pe care un sportiv îl poate menţine pentru o perioadă extinsă de timp, cu o creştere mică sau inexistentă a acidului lactic în sânge.

PROCESE MITOCONDRIALE – procese prin care mitocondrii- le (organite celulare) asimilează substanţe nutritive, le dezintegrează şi creează molecule bogate în energie pentru celule.

PROPRIOCEPŢIE (CHINESTEZIE) – capacitatea de a percepe mişcarea şi poziţia corpului. Descrisă câteodată ca al şaselea sau al şaptelea simţ.

PULSOXIMETRU – un aparat care măsoară saturaţia de oxigen din sânge.

RATĂ METABOLICĂ – rata energiei consumate pe unitatea de timp de animalele cu „sânge cald”, în stare de repaus.

RĂSPUNSUL LUPTĂ, FUGI SAU „ÎNGHEAȚĂ" – o reacție fiziologică ce apare ca răspuns la o situație pe care o percepem ca fiind periculoasă, în caz de atac sau amenințare la adresa supraviețuirii.

RĂU DE ALTITUDINE ACUT – efectul negativ al altitudinii mari asupra sănătății cauzat de expunerea rapidă la o cantitate mică de oxigen la înălțime mare. Printre simptome se pot număra durerile de cap, voma, oboseala, problemele de somn și amețeala.

REFLEXUL DE A TRAGE AER ÎN PIEPT – un reflex involuntar produs de scufundarea neașteptată într-o apă cu temperatură mai mică de 21 °C.

RESPIRAȚIE CONȘTIENTĂ – o sintagmă-umbrelă pentru metodele medicale și terapeutice care îmbunătățesc funcția de respirație. Metodele de respirație conștientă implică direcționarea atenției către respirație și dezvoltarea de obiceiuri care îmbunătățesc respirația. Respirația umană este controlată conștient sau inconștient.

REZIDUURI BIOCHIMICE – produse secundare nefolositoare ale unei reacții chimice.

RIBONUCLEOPROTEINĂ – un complex de acid ribonucleic și proteine care leagă ARN-ul. Aceste complexe joacă un rol esențial într-o serie de funcții biologie importante care includ replicarea ADN-ului, reglarea expresiei genetice și reglarea metabolismului ARN-ului.

SATCHITANANDA – un termen sanscrit care descrie natura realității așa cum este conceptualizată în filosofia hindusă și yoghină.

SCLEROZĂ MULTIPLĂ – o boală potenţial invalidantă a creierului şi a coloanei vertebrale în care sistemul imunitar atacă teaca protectoare care acoperă fibrele nervoase, producând astfel probleme de comunicare între creier şi restul corpului.

SINDROMUL WEIL – o boală infecţioasă rară, o formă severă de infecţie bacteriană produsă de bacteria Leptospira, cunoscută şi sub numele de leptospiroză.

SISTEM ENDOCRIN – totalitatea glandelor care produc hormonii ce reglează metabolismul, creşterea şi dezvoltarea, funcţia ţesuturilor, funcţia sexuală, reproducerea, somnul şi starea de spirit, printre altele.

SISTEM LIMBIC – un sistem complex de nervi şi reţele neuronale care implică mai multe zone aflate la marginea cortexului, responsabile cu instinctul şi starea de spirit. Controlează emoţiile de bază (frica, plăcerea, furia) şi impulsurile de bază (foamea, sexul, dominarea, grija pentru progenituri).

SISTEM LIMFATIC – o reţea de ţesuturi şi organe care ajută organismul să elimine toxinele, deşeurile şi alte materiale nedorite. Rolul principal al sistemului limfatic este transportarea limfei în organism, un fluid ce conţine celulele albe care luptă împotriva infecţiilor. Sistemul limfatic face parte din sistemul circulator.

SISTEM NERVOS AUTONOM – un sistem de control care acţionează în mare parte inconştient şi reglează funcţiile organismului, cum ar fi ritmul cardiac, digestia, ritmul respirator, reacţia pupilelor, urinarea şi stimularea sexuală.

SISTEM VASCULAR – sistem de vase care permite sângelui să circule şi să transporte substanţele nutritive (precum aminoacizi sau electroliţi),

oxigen, dioxid de carbon, hormoni şi celule sanguine spre şi dinspre celulele organismului pentru a furniza hrană şi protecţie împotriva bolilor, pentru a stabiliza temperatura şi pH-ul şi pentru a menţine homeostaza. Include sistemul limfatic.

SISTEM IMUNITAR – sistem de apărare a gazdei care cuprinde multe structuri şi procese biologice într-un organism ce protejează împotriva bolii.

SISTEM NERVOS PARASIMPATIC – una dintre cele trei diviziuni ale sistemului nervos autonom. Conservă energia în timp ce scade ritmul cardiac, creşte activitatea intestinală şi a glandelor şi relaxează muşchii sfincterelor tractului gastrointestinal.

SISTEM NERVOS SIMPATIC – parte a sistemului nervos autonom care include şi sistemul nervos parasimpatic. Sistemul nervos simpatic activează ceea ce adesea numim răspunsul luptă-sau-fugi.

SPONDILITĂ ANCHILOZANTĂ – un tip de artrită în care avem de-a face cu o inflamaţie de lungă durată a articulaţiilor coloanei.

STRES AMBIENTAL – stres provocat de stimulii din mediul în care trăim, cum ar fi războiul, temperatura, zgomotul şi mulţimile de oameni.

SUBSTANŢA CENUŞIE PERIAPEDUCTALĂ – o zonă de materie cenuşie situată în mezencefal care joacă un rol fundamental în funcţia autonomă, comportamentul motivat şi răspunsurile comportamentale la stimuli ameninţători. Este, de asemenea, principalul centru de control pentru

modularea durerii.

TELOMER- a zonă de secvenţe nucleotide repetitive la fiecare capăt al cromozomului, care protejează capătul cromozomului de deteriorare şi de fuziunea cu cromozomii alăturaţi. Unii cercetători cred că o pierdere treptată a telomerilor provoacă îmbătrânirea.

TELOMERAZĂ – o ribonucleoproteină care adaugă o secvenţă repetată de telomeri specifici speciei la capătul telomeri- lor şi care protejează capătul cromozomilor de distrugerea ADN-ului sau de fuziunea cu cromozomii învecinaţi.

TERMOREGLARE – capacitatea unui organism de a-şi menţine temperatura între anumite limite, chiar şi atunci când temperatura din mediul înconjurător este foarte diferită.

TUMMO – o tehnică antică a budismului tibetan care combină respiraţia cu vizualizarea, pentru a intra într-o stare profundă de meditaţie, folosită pentru sporirea „focului intern" al unei persoane.

ŢESUT ADIPOS BRUN – un ţesut unic, capabil să transforme energia chimică în căldură atunci când este activat de sistemul nervos simpatic. Deşi iniţial s-a crezut că este relevant doar la nou-născuţi şi copii, cercetările recente au oferit dovezi clare ale activităţii ţesutului adipos brun la adulţi.

VASOCONSTRICŢIE – îngustarea (comprimarea) vaselor de sânge de către muşchii mici prezenţi în pereţii lor. Atunci când vasele de sânge se contractă, fluxul sanguin este încetinit sau blocat.

VEDE – cele mai vechi texte hinduse, scrise în

sanscrita veche și care conțin imnuri, filosofie și ghiduri pentru ritualurile preoților vedici. Sunt considerate fundamentul învățăturilor hinduse și budiste.

VO_2MAX – indicatorul cantității maxime de oxigen folosite de o persoană în timpul unui antrenament intens.

NOTE

CUVÂNT-ÎNAINTE: OÎNTÂLNIRE NEOBIȘNUITĂ

1. G.A. Buijze, H.M.Y. De Jong, M. Kox, M.G. van de Sande, D. Van Schaar- denburg, R.M. Van Vugt, C.D. Popa, R Pickkers și D.L.P. Baeten, „An Add- On Training Program Involving Breathing Exercises, Cold Exposure, and Meditation Attenuates Inflammation and Disease Activity in Axial Spondyloarthritis – A Proof of Concept Trial", *PLOS ONE* 14, nr. 12 (2 decembrie 2019): e0225749, doi:10.1371/journal.pone.0225749.

2. M. Kox, L.T. van Eijk, J. Zwaag, J. van den Wildenberg, F.C.G.J. Sweep, J.G. van der Hoeven și P. Pickkers, „Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System and Attenuation of the Innate Immune Response in Humans", în *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 111, nr. 20 (20 mai 2014): 7379-7384, doi: 10.1073/pnas.l322174111.

3. H. van Middendorp, M. Kox, P. Pickkers și A.M.W. Evers, „The Role of Outcome Expectancies for a Training Program Consisting of Meditation, Breathing Exercises, and Cold Exposure on the Response to Endotoxin Administration: A Proof-of-Principle Study", în *Clinical Rheumatology* 35, nr. 4 (2016), 1081-1085, doi: 10.1007/sl0067-015-3009-8.

PREFAȚĂ: TOTUL SE AFLĂ LA ÎNDEMÂNA TA

1. Mayo Clinic, „Multiple Sclerosis", mayoclinic.org/diseases-conditions/ multiple-sclerosis/symptoms-causes/syc-20350269; Centers for Disease Control and Protection, „Lyme Disease", cdc.gov/lyme/index.html.

CAPITOLUL 1: MISIONARUL

1. Edgar Rice Burrows, „The Tarzan Series", edgarriceburroughs.com/ series-profiles/the-tarzan-series/.

2. Jean M. Justad, „Hypothermia", State of Montana Department of Health and Human Services (2015], dphhs.mt.gov/Portals/85/dsd/documents/DDP/MedicalDirector/Hypothermia.pdf.

3. National Organization for Rare Diseases, „Weil Syndrome", rarediseases.org/rare-diseases/weil-syndrome/#targetText=Weil%20 syndrome%2C%20a%20rare%20infectious,Leptospira%20bacte- ria%20known%20as%201eptospirosis.

CAPITOLUL 2: NASTEREA LUI ICEMAN

1. Dutch Amsterdam, „Squatting in Amsterdam", dutchamsterdam. nl/555 -squatting-in-amsterdam.

2. Alesia Hsiao, „6 Amazing Benefits of Cold-Water Swimming", lifehack. org/288238/6-amazing-health-benefits-cold-water-swimming.

CAPITOLUL 3: UN DUS RECE PE ZI DE MEDIC TE VA PAZI

1. Joseph Castro, „11 Surprising Facts about the Circulatory System", in *Live Science* (25 septembrie 2013], livescience.com/39925-cir- culatory-system-facts-surprising.html.

2. World Health Organization, „The Top 10 Causes of Death" (24 mai 2018], who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes- of-death.

3. Castro, „11 Surprising Facts about the Circulatory System".

4. Julie O'Connor, „Novel Study Is First to Demonstrate Brain Mechanisms That Give 'The Iceman' Unusual Resistance to Cold", Wayne State University (28 februarie 2018], today.wayne.edu/news/2018/02/28/ novel-study-is-first-to-demonstrate-brain-mechanisms-that-give- the-iceman-unusual-resistance-to-cold-6232.

5. Otto Muzik, Kaice T. Reilly si Vaibhav A. Diwadkar, „«Brain Over Body» – A Study on the Willful Regulation of Autonomic Function During Cold Exposure", în *Neuroimage* 172

(februarie 2018), 632- 641, doi: 10.1016/j.neuroimage.2018.01.067.
6. Marc Dingman, „Know Your Brain: Periaqueductal Gray" (17 iulie 2016), neuroscientificallychallenged.com/blog/know-your-brain-periaqueductal-gray.
7. Wim Hof Method, „What Can I Do About Cold Hands or Cold Feet?" (5 ianuarie 2016), wimhofmethod.freshdesk.com/support/solutions/articles/5000631655-what-can-i-do-about-coldhands-or-cold-feet-,

CAPITOLUL 4: RESPIRA. TICALOSULE!

1. Gabriel R. Fries, Consuelo Walss-Bass, Moises E. Bauer si Antonio L. Teixeira, „Revisiting Inflammation in Bipolar Disorder", în *Pharmacology Biochemistry and Behavior* 177 (februarie 2019), pp. 12-19, doi: 10.1016/j.pbb.2018.12.006; Lisa M. Coussens and Zeno Werb, „Inflammation and Cancer", *Nature* 420, nr. 6917 (decembrie 2019), pp. 860-867, doi: 10.1038/nature01322.
2. Yogapedia, „Sat-Chit-Anada", yogapedia.com/definition/5838/sat- chit-ananda.
3. „Wim Hof Breathing Tutorial by Wim Hof", YouTube (28 septembrie 2018), youtube.com/watch ?v=nzCaZQqAs9I&feature=youtu.be.
4. Geert A. Buijze si Maria T. Hopman, „Controlled Hyperventilation After Training May Accelerate Altitude Acclimatization", în *Wilderness and Environmental Medicine* 25, nr. 4, pp. 484-486, wemjour- nal.org/article/S1080-6032(14)00116-l/abstract.

CAPITOLUL 5: PUTEREA MINȚII

1. Wim Hof si Koen De Jong, *The Way of the Iceman* (Dragon Door Publications, St. Paul, MN, 2017); Frits Muskiet quote w/ translator.
2. Henriét van Middendorp, Matthijs Kox, Peter Pickkers SI Andrea W.M. Evers, „The Role of Outcome Expectancies for

a Training Program Consisting of Meditation, Breathing Exercises, and Cold
Exposure on the Response to Endotoxin Administration: A Pro- of-of-Principle Study", in *Clinical Rheumatology* 35, nr. 4 (2016), 1081-1085, doi: 10.1007/sl0067-015-3009-8.
3. „Wim Hof Breaks World Record", YouTube (26 ianuarie 2008), you- tube.com/watch?v=CEbfXUTiD08.
4. Kenneth Kamler, personal communication, 17 septembrie 2009,
wimhofmethod.com/uploads/kcfinder/files/WHM_DataInfo %20 Kamler.pdf.
5. Joseph Angier,„Iceman on Everest: TtWas Easy,'" ABC News (14aprilie 2009), abcnews.go.com/Health/story? id=4393377&page=l.
6. „Wim Hof the Iceman in Radboud Hospital Research Facility", YouTube (23 august 2010), youtube.com/watch? v=aINSboYgr_g&fea- ture=youtu.be.
7. Jan T. Groothuis, Thijis M. Eijsvogels, Ralph R. Schoten, Dick. H.J. Thijssen si Maria T.E. Hopman, „Can Meditation Influence the Autonomic Nervous System? A Case Report of a Man Immersed in Crushed Ice for 80 Minutes", innerfire.nl/files/can-meditation-in- fluence-ans-hopman.pdf.
8. Radboud University Nijmegen Medical Centre, „Research on 'Iceman' Wim Hoff Suggests It May Be Possible to Influence Autonomic Nervous System and Immune Response", in *ScienceDaily* (22 aprilie 2011), sciencedaily.com/releases/2011/04/110422090203.htm.
9. The Nobel Prize, „The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2019" (7 octombrie 2019), comunicat de presa, nobelprize.org/prizes/ medicine/2019/press-release/.
10. Matthijs Kox, Lucas T. van Eijk, Jelle Zwaag, Joanne van den Wilden- berg, Fred C.G.J. Sweep, Johannes G. van der Hoeven si Peter Pick- kers, „Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System and Attenuation of the Innate Immune Response in Humans", in *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 111, nr. 20: 7379-7384, doi:

10.1073/pnas.l322174111.
11. Heidi Ledford, „Behavior Training Reduces Inflammation", in *Nature News* (5 mai 2014), nature.com/news/behavioural-training- reduces-inflammation-l.15156; Kox et al., „Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System".
12. Anne Houtman, Megan Scudellari și Cindy Malone, în *Biology Now* (W.W. Norton, New York 2018).

CAPITOLUL 6: OLAYA

1. Encyclopedia Britannica, „ETA: Basque Organization", britannica. com/topic/ETA.

CAPITOLUL 7: WHM PENTRU SĂNĂTATE

1. Mayo Clinic, „Crohn's Disease", mayoclinic.org/diseases-conditions/ crohns-disease/symptoms-causes/syc-20353304.
2. Centers for Disease Control and Prevention, .Arthritis: National Statistics", cdc.gov/arthritis/data_statistics/national-statistics.html.
3. Mayo Clinic, .Arthritis", mayoclinic.org/diseases-conditions/arthri- tis/symptoms-causes/syc-20350772.
4. American Autoimmune Related Diseases Association, Inc., .Autoimmune Disease Statistics", aarda.org/news-information/statistics/.
5. Wim Hof Method, „Senior Health Beyond Wellness", wimhofme- thod.com/senior-health-beyond-wellness.
6. Nevco Health Care Education, „The Wim Hof Method for Seniors", nevcoeducation.com/product/senior-health-beyond-wellness- the-exercises/.
7. Anna Chojnacka, „Community for the Uninitiated One", Ted Talk, youtube.com/watch?v=8wGmE9qCnic&feature=youtu.be.

CAPITOLUL 8: WHM PENTRU PERFORMANȚĂ

1. .Adenosine Triphosphate", Science Direct, sciencedirect.com/to-pics/medicine-and-dentistry/adenosine-triphosphate.

2. Michael M. Cox şi David L. Nelson, „Glycolysis, Gluconeogenesis, and the Pentose Phosphate Pathway", în *Lehninger Principles of Biochemistry,* a 5-a ed. (W.H. Freeman, New York, 2008), pp. 527-568.
3. Cox and Nelson, „Glycolysis, Gluconeogenesis, and the Pentose Phosphate Pathway", pp. 527-568.
4. Wilfried Ehrmann, „Intense Breathing and Control of Immune System" (18 octombrie 2015), wilfried-ehrmann-e.blogspot.com/ 2015/10/intensive-b reathing-has-amazing-effects.html.
5. Alistair Overeem Talks Wim Hof Method", YouTube (3 martie 2016), youtu.be/5h_3NVI20T4.
6. Jelle Zwaag, Rob ter Horst, Ivana Blazenovi'c, Daniel Stoessel, Jacqueline Ratter, Josephine M.Worseck, Nicolas Schauer, Rinke Stienstra, Mihai G. Netea, Dieter Jahn, Peter Pickkers si Matthijs Kox, „Involvement of Lactate and Pyruvate in the Anti-Inflmmatory Effects Exerted by Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System", in *Metabolites* 10, nr. 4 (2020): 148, doi:10.3390/metabol0040148.
7. Tara Parker-Pope, „On Your Marks, Get Set, Measure Heart Health", in *New York Times,* 23 mai 2011, well.blogs.nytimes.com/2011/ 05/23/on-your-marks-get-set-measure-heart-health/.
8. „Talking about the Wim Hof Method on the Dr. Oz Show", YouTube (22 iulie 2019), youtube.com/watch?v=dEeWhsc5ZJ0&feature=youtu.be.
9. Wim Hof Method, „Wim Hof New World Record! (3 Hours Horse Stance)", YouTube (4 februarie 2019), youtube.com/watch?v=u- V30j6EDJxk&feature=youtu.be.

CAPITOLUL 9: ADEVARUL ESTE DE PARTEA NOASTRA

1. W.D. van Marken Lichtenbeld, J.W. Vanhommeirg, N.M. Smudlers, J.M. Drossaerts, G.J. Kemerink, N.D. Bouvy, P. Schrauwen si G.J. Teule, „Cold-Activated Brown Adipose Tissue in Healthy Men", in *New England Journal of Medicine* 360, nr. 15 (9 aprilie 2009), 1500- 1508, ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19357405.

2. „The Role of Brown Adipose with Wim Hof", Innerfire, innerfire.nl/ brown-adipose.
3. Maartin J. Vosselman, Guy H.E.J. Vijgen, Boris R.M. Kingma, Boudew- jin Brans si Wouter D. van Marken Lichtenbelt, „Frequent Extreme Cold Exposure and Brown Fat and Cold-Induced Thermogenesis:
A Study in a Monozygotic Twin", in *PLOS One* 9, nr. 7(11 iulie 2014): el01653, journals.plos.org/plosone/article?id= 10.1371/journal. pone.0101653.
4. Vosselman et al., „Frequent Extreme Cold Exposure".
5. Mayo Clinic, „Ankylosing Spondylitis", mayoclinic.org/diseases-conditions/ankylosing-spondylitis/symptoms-causes/syc-20354808.
6. Dominique Baeten, „Evidence-Based Mindset & Physical Therapy for Add-On Treatment of Active Axial Spondyloarthritis: Safety and Efficacy" (12 iunie 2018), ichgcp.net/clinical-trials-registry/NCT02744014.
7. Mayo Clinic, „Endometriosis", mayoclinic.org/diseases-conditions/ endometriosis/symptoms-causes/syc-20354656.

CAPITOLUL 10:0 ZI DIN VIAȚA LUI ICEMAN

1. „A3 Ballon Stunt Met Willbord Frequin en 'Bikkel' Wim Hof", YouTube (31 mai 2007), youtube.com/watch? v=PcEvotOB9wA&featu- re=youtu.be&t=185.

CAPITOLUL11: SA NE ELIBERAM DE POVARA ANCESTRALA

1. Dora L. Costa, Noelle Yetter, and Heather DeSomer, „Intergeneratio- nal Transmission of Paternal Trauma Among US Civil War Ex-POWs", in *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 115, nr. 44 (30 octombrie 2018), 11215-11220, pnas. org/content/115/44/11215.
2. Mark P. Mattson, „Hormesis Defined", in *Ageing Research Reviews* 7, nr. 1 (ianuarie 2008), pp. l-7, doi: 10.1016/j.arr.2007.08.007.
3. Indigenous Corporate Training, Inc., „What is the Seventh Generation Principle?" (29 mai 2012), ictinc.ca/blog/seventh-

generation-principle.
4. Nicole Wetsman, „WhatThis Unprecedented 13-Million-Person Family Tree Reveals“, in *National Geographic* (1 martie 2018), nationalgeo- graphic. com/news/2 018/03/human-family-tree-genealogy-an- cestry-dna-marriage-longevity-science/.

5. *Pierre Capel, The Emotional DNA: Feelings Don't Exist, They Emerge (K.pl Education, Amsterdam, 2018).*

CAPITOLUL 12: DINCOLO DE CELE CINCI SIMȚURI

1. Narayanan Kandasamy, Sarah N. Garfinkel, Lionel Page, Ben Hardy, Hugo D. Critchley, March Gurnell şi John M. Coats, „Interoceptive Ability Predicts Survival on a London Trading Floor", în *Scientific Reports* 6, 32986 (2016), doi: 10.1038/srep32986, nature.com/ar- ticles/srep32986.

2. Jonathan Kipnis, „The Seventh Sense", în *Scientific American* (august 2018), scientificamerican.com/article/the-seventh-sense/.

3. Jonathan Kipnis, „Immune System: The «Seventh Sense»", în *Journal of Experimental Medicine* (ianuarie 2018), rupress.org/jem/arti- cle/215/2/397/42541/Immune-system-The-seventh-sense-Immu- ne-system-The.

CAPITOLUL13: IN LUMINA DIN INTERIOR

1. Sri Swami Satchidanada, *The Yoga Sutras ofPatanjali,* Integral Yoga Publications, Buckingham, Virginia, 2012.

2. Cyndi Dale, *The Subtle Body,* Sounds True, Boulder, Colorado, 2009.

3. Andrea Ferretti, „A Beginner's Guide to the Chakras", *Yoga Journal* (29 iulie 2014), yogajournal.com/practice/beginners-guide-chakras.

LECTURI SUPLIMENTARE

CÂRTI

Blackburn Elizabeth şi Elissa Epel, *Miracolul telomerilor,* Editura Lifestyle Publishing, Bucureşti, 2017.

Bushell William, Erin Olivio şi Neil Theise, *Longevity, Regeneration, and Optimal Health, W\|ey-B\|ackwe\|\,* Hoboken, NJ, 2009.

Capel, Pierre, *The Emotional DNA: Feelings Don't Exist, They*

Emerge, K.pl Education, Amsterdam, 2018. (Tradusă în engleză în 2019.)
Carney Scott, *What Doesn't Kill Us,* Rodale Books, New York, 2017.
Dale Cyndi, *The Subtle Body,* Sounds True, Boulder, Colorado, 2009.
Ehrmann Wilfried, Handbuch der Atem-Therapie (The Manual of Breath Therapy), Param, Germany, 2011.
Hof Wim şi Justin Rosales, *Becoming the Iceman,* Mill City Press, Maitland, Florida, 2011.
Hof Wim şi Koen De Jong, *The Way of the Iceman,* Dragon Door Publications, St. Paul, Minnesota, 2017.
Houtman Anne, Megan Scudellari şi Cindy Malone, *Biology Now*, W.W. Norton, New York, 2018.
Kamler Kenneth, *Doctor on Everest,* Lyons Press, New York, 2000.
Kamler Kenneth, *Surviving the Extremes*, St. Martin's Press, New York, 2004.
Ryan Christopher, *Civilized to Death*, Simon & Schuster, New York, 2019.
Satchidanada Sri Swami, *The Yoga Sutras ofPatanjaii,* Integral Yoga Publications, Buckingham, Virginia, 2012.

PERIODICE

Buijze, Geert A., H.M.Y. De Jong, M. Kox, M.G. van de Sande, D. Van Schaar- denburg, R.M. Van Vugt, C.D. Popa, P. Pickkers si D.L.P. Baeten: „An Add-On Training Program Involving Breathing Exercises, Cold Exposure, and Meditation Attenuates Inflammation and Disease Activity in Axial Spondyloarthritis – A Proof of Concept Trial", in *PLOS One 14,* nr. 12 (2 decembrie 2019). doi: 10.1371/journal.pone.0225749.
Costa Dora L., Noelle Yetter si Heather DeSomer: „Intergenerational Transmission of Paternal Trauma Among US Civil War Ex-POWs.", in *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 115, nr. 44 (30 octombrie 2018). pnas.org/content/115/44/11215.
Groothuis Jan T., Thijs M. Eijsvogels, Ralph R. Scholten Scholten, Dick Thijssen si Maria T.E. Hopman: „Can Meditation Influence the Autonomic Nervous System? A

Case Report of a Man Immersed in Crushed Ice for 80 Minutes", innerfire.nl/files/can-meditation-in- fluence-ans-hopman.pdf.

Kandasamy Narayanan, Sarah N. Garfinkel, Lionel Page, Ben Hardy, Hugo D. Critchley, March Gurnell si John M. Coats: „Interoceptive Ability Predicts Survival on a London Trading Floor", in *Scientific Reports* 6, 32986 (2016). doi: 10.1038/srep32986, nature.com/ar- ticles/srep32986.

Kipnis Jonathan: „Immune System: The Seventh Sense", in *Journal of Experimental Medicine* 215, nr. 2 (16 ianuarie 2018). rupress.org/ jem/article/215/2/397/42541/Immune-system-The-seventh-sen- se-Immune-system-The.

Kipnis Jonathan: „The Seventh Sense", in *Scientific American* (august 2018). scientificamerican.com/article/the-seventh-sense/.

Kox Matthijs, Lucas T. van Eijk, Jelle Zwaag, Joanne van den Wildenberg, Fred C. G. J. Sweep, Johannes G. van der Hoeven si Peter Pickkers: „Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System and Attenuation of the Innate Immune Response in Humans", in *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 111, nr. 20 (20 mai 2014). doi: 10.1073/pnas.l322174111.

Kozhevnikov Maria, James Elliott, Jennifer Shephard si Klaus Gramann: „Neurocognitive and Somatic Components of Temperature Increases During g-Tummo Meditation: Legend and Reality", in *PLOS One* 8, nr. 3 (martie 2013). doi: 10.1371/journal.pone.0058244.

Ledford Heidi: „Behavioural Training Reduces Inflammation", in *Nature News* (5 mai 2014). nature.com/news/behavioural-training-redu- ces-inflammation-l.15156.

Muzik Otto, Kaice T. Reilly si Viabhav Diwadkar: „«Brain Over Body» – A Study on the Willful Regulation of Autonomic Function During Cold *Exposure",in Neuroimage* 172 (februarie 2018). doi: 10.1016/j. neuroimage.2018.01.067.

Nichols David E: ,,AI,1V-Dimethyltryptamine and the Pineal Gland: Separating Fact from Myth". *Jo urn al of Psychopharmacology* (2 noiem- brie 2017). doi: 10.1177/0269881117736919.

Van Marken LichtenbeltWouter, J.W. Vanhommeirg, N.M. Smudlers, J.M. Drossaerts, G.J. Kemerink, N.D. Bouvy, P. Schrauwen si G.J. Teule: „Cold-Activated Brown Adipose Tissue in Healthy Men", in *New England Journal of Medicine* 360, nr. 15 (9 aprilie 2009). ncbi.nlm.nih. gov/pubmed/19357405.

Vosselman Maartin J., Guy H.E.J. Vijgen, Boris R.M. Kingma, Boudewjin Brans si Wouter D. van Marken Lichtenbelt: „Frequent Extreme Cold Exposure and Brown Fat and Cold-Induced Thermogenesis: A Study in a Monozygotic Twin", in *PLOS One* 9, nr. 7(11 iulie 2014). journals. plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0101653.

WEBSITE-URI

Angier Joseph, „Iceman on Everest: «It Was Easy»" ABC News (14 aprilie 2009). abcnews.go.com/Health/story?id=4393377&page=l.

Dattagupta Shahana, „Arjuna and the Fish Eye: The Fallacy of Being Over-Informed, Hyper-Busy and Multi-Tasking", în *Reflections and Revelations* (15 decembrie 2009). flyingchickadee.wordpress. com/2009/12/15/arjuna-and-the-

fish-eye-the-fallacy-of-being- over-informed-hyper-busy-and-multi-tasking/.
Ehrmann Wilfried, „Intense Breathing and Control of Immune System”. wilfried-ehrmann-e.blogspot.com/2015/10/intensive-breathing-has-amazing-effects.html.
Kamler Kenneth, „World Record Attempt on Regis and Kelly ABC TV Show” (17 septembrie 2009). wimhofmethod.com/uploads/kcfin- der/files/WHM_DataInfo%20Kamler.pdf.
Rogers Martin, „Extreme Breathing, Cold Helps UFC heavyweight Alistair Overeem Train”, în *USA Today,* 1 martie 2017. usatoday.com/ story/sports/ufc/2017/03/01/ufc-209-alistair-overeem-hea- vyweight/98609304/.
Stanger Shelby, „Change Your Breath, Change Your Life”, în *Outside*, 9 iunie 2016. outsideonline.com/2086911/iceman-cometh.
Steenbeek Jelle, „Sexual Kung Fu”, wimhofmethod.com/blog/sexu- al-kung-fu. Pentru mai multe informații, vizitează lionwood.nl.
Weatherford Steve, „How the Wim Hof Experience Has Changed Me”, weatherford5.libsyn.com/how-the-wim-hof-experience-has-chan- ged-me.

CREDIT FOTOGRAFII

Toate fotografiile sunt folosite cu permisiune.

Paginile 42 şi 136 din arhiva familei Hof.

Paginile 48,101 şi 107 © Henny Boogert.

Pagina 69 © Kersti Niglas.

Paginile 78,121,171,179,195 şi 243 © Peter Schagen.

Instantanee din video *Senior Health Beyond Wellness* la pagina 156 NEVCO.

DESPRE AUTOR

Wim Hof s-a ales cu porecla Iceman după ce a depăşit mai multe recorduri mondiale privind expunerea la frig. Printre faptele lui de bravură se numără escaladarea Muntelui Kilimanjaro îmbrăcat doar în pantaloni scurţi, alergarea la un semimaraton la Cercul Arctic în picioarele goale şi statul într-un container plin cu cuburi de gheaţă timp de peste 112 minute. Apelând la forţa maiestuoasă a naturii, Hof a hotărât să-şi facă cunoscute descoperirile. Este convins că oricine poate exploata acest potenţial fără să trebuiască să investească decenii întregi de studii, călătorii şi cutezanţă, aşa cum a făcut el. Astfel, a dezvoltat Metoda Wim Hof: o cale naturală pentru a ajunge la starea optimă a corpului şi a minţii.

Hof îşi predă metoda în cadrul unor seminare pe care le ţine în toată lumea şi continuă să organizeze o tabără de antrenament spartană în Przesieka, Polonia. Locuieşte în Stroe, Olanda, împreună cu familia. Pentru a descărca aplicaţia gratuită Wim Hof Method sau pentru a te înscrie la unul dintre cursurile noastre, intră pe wimhofmethod.com.

ap!
act şi politon
Editura ACT şi Politon

Str. înclinată nr. 129, Sector 5, Bucureşti, C.P. 050202.
Tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.ACTsiPoliton.ro / www.ACTsiPoliton.ro/blog

* Carte apărută sub titlul *Miracolul telomerilor,* la Editura Lifestyle Publishing, Bucureşti, 2017. (n. red.]
** *Chitta* înseamnă minte, iar *vrittis* sunt impulsurile mintale, (n. red.j